

Prüfungsprogramm: 5. Kyu

Name:



Bewegungsformen (Sabaki)	Falltechniken (Ukemi-waza)
Stellungen (Dachi) - Verteidigungsstellung (VSt) rechts / links	Sturz seitwärts rechts / links (Yoko-ukemi)
Auslagenwechsel aus der VSt - nach vorne / hinten / auf der Stelle	Bodentechniken (Ne-waza)
Meidbewegungen - Auspendeln nach hinten / zur Seite - Abducken - Abtauchen	Haltetechnik in seitlicher Position (Kesa-gatame) Haltetechnik in Kreuzposition (Yoko-shiho-gatame) Haltetechnik in Reitposition (Tate-shiho-gatame)
Gleiten aus der VSt - vorwärts / rückwärts - seitwärts mit dem vorderen / hinteren Bein	Freie Anwendungsformen
Körperabdrehen	Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen (PSA: min. Tiefschutz)
Schrittdrehungen aus der VSt - Schrittdrehung 90° vorwärts / rückwärts - Schrittdrehung 180° vorwärts / rückwärts	Kombinationen / Vielfältigkeit
	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
	Angriffs- / Partnerverhalten
	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

JJ-Techniken in Kombination (1 Abwehrtechnik mit min. 2 Folgetechniken) gegen je 1 Angriff nach Wahl

Abwehrtechniken (Uke-waza)	Angriff	Abwehr
1 Passivblock in Kopfhöhe 1 Passivblock in Höhe der Körpermitte (außen) 1 Passivblock in Höhe der Körpermitte (innen) 2 Abwehrtechniken mit der Hand (Uke-waza) 1 Grifflösen (Katate-mochi, Ryote-mochi) 1 Griffsprengen (Tettsui-uchi, Jodan-oshi-dashi)		
Atemitechniken (in Kombination oder einzeln an Pratze)		
1 Handballentechnik (Teisho-uchi, Teisho-tsuki) 1 Knietechnik (Hiza-geri, Hiza-ate) 1 Stoppfußstoß (Mae-fumi-komi)		
Hebeltechniken (Kansetsu-waza)		
1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners (Ude-gatame) 1 Körperabbiegen (O-soto-osae)		
Wurftechniken (Nage-waza)		
1 Beinstellen (O-soto-otoshi)		
Sicherungstechniken		
min. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms		