



## Prüfungsprogramm für Kinder bis einschl. 14 Jahre

### 5. Kyu (gelb Vollgurt) - 11 Prüfungsfächer

*Mindestalter: 9 Jahre*

#### **Stellungen / Bewegungsformen**

- Verteidigungsstellung
- Auslagenwechsel (nach vorn, nach hinten, auf der Stelle)
- Meidbewegungen (Auspendeln zur Seite / nach hinten, Abducken, Abtauchen)
- Gleiten (vorwärts, rückwärts, seitwärts)
- Körperabdrehen
- Schrittdrehungen (90°/180° vorwärts/rückwärts)

#### **Falltechniken**

- Sturz seitwärts (rechts/links)

#### **Bodentechniken**

- je 1 Haltetechnik in
  - a) seitlicher Position
  - b) Kreuzposition
  - c) Reitposition

#### **Abwehrtechniken**

- 3 Passivblöcke; 1x am Kopf, 1x Körpermitte außen, 1x Körpermitte innen
- 2 Abwehrtechniken mit der Hand
- 1 Griff lösen
- 1 Griffsprengen

#### **Atemitechniken**

- 1 Handballentechnik
- 1 Knietechnik
- 1 Stoppfußstoß

#### **Hebeltechniken**

- 1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners
- 1 Körperabbiegen

#### **Wurftechniken**

- 1 Beinstellen

#### **Freie Anwendung**

- Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen (1-2 Minuten mit 1 x Partnerwechsel)

#### **Sicherungstechniken**

- Während der Prüfung müssen mind. 2 verschiedene Sicherungstechniken (Festlege- und/oder Transporttechniken) eingesetzt bzw. die Kombination damit beendet werden

#### **Kombination / Vielfältigkeit**

- Alle Techniken müssen in Kombinationen mit mind. 2 weiteren Ju-Jutsu-Techniken demonstriert werden (eine Abwehrtechnik mit mind. 2 weiteren Folgetechniken)

#### **Angriffs- / Partnerverhalten**

- Das Angriffs- und Partnerverhalten incl. notwendiger Eigensicherung werden in der Prüfung mitbewertet

#### **Sonstiges**

- Alle Atemitechniken der Gürtelstufe werden in der Prüfung stichprobenartig an der Pratze abgefragt und müssen prinzipiengerecht demonstriert werden können (Hüfteinsatz, Schlagkraft, Treffsicherheit).

Bänfer/KSV Auedamm e.V. im Februar 2009