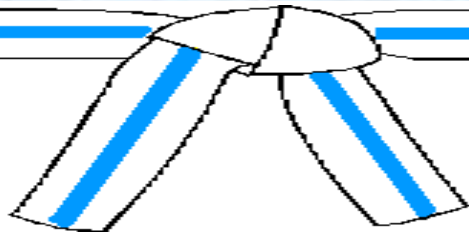


Jiu-Jitsu – Prüfungsprogramm Kinder und Jugendliche



halb-blauer Gürtel

halb-blauer Gürtel



1. Fall- und Rollschule

- fallen vorwärts, rückwärts seitlich mit überrollen
- fallen vorwärts, rückwärts und seitlich sportliche Form
- fallen über ein kleines Hindernis (je nach Angabe des Prüfers)

2. Karate (im Vorwärtsgehen)

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| Oi-tsuki | Age-uke | Mae-geri |
| Gyaku-tsuki | Soto-uke | Mawashi-geri |
| Ura-tsuki | Shoto-uke | Yoko-geri |
| Morote-tsuki | Gedan-barai | |
| Nukite | Uraken-uchi | |

3. Judotechniken

- 10 Würfe
- 5 Haltegriffe aus der Bewegung
- 3 Bereifungen aus Haltegriffe
- 3 Kontertechniken gegen Wurfansätze

4. Abwehrtechniken

- 4.1 4x Hand festhalten
- 4x Arm festhalten
- 2x Haare reißen
- 4x Würgen (vorne, hinten, Boden, Wand)
- 4x Umklammern
- 4.2 3x Schlagangriff
- 3x Fußtritt
- 2x Stockangriff
- 4.3 Demonstration von: (im Technischen Programm gezeigt werden)
- 5x Hebel nach freier Wahl

5. Freier Angriff

- mit mehreren Partnern, 2 Minute

5. Bodenkampf

- mit einem Partner, 2 Minute

6. Sonstiges

- Notwehr: Anhand von Beispielen erklären können.

Die Teilnahme an mindestens einem Lehrgang in den letzten 12 Monaten muss nachgewiesen werden können.