

Prüfungsdatum:

**Name:**

**Vorname:**

**Geb.-Dat.:**

**1. Stellungen**

Verteidigungsstellung

**2. Bewegungsformen**

*Auslagenwechsel:* nach vorn, nach hinten, auf der Stelle

*Meidbewegungen:* Auspendeln ( nach hinten, zur Seite ), Abducken, Abtauchen

*Gleiten:* vorwärts, rückwärts, seitwärts

Körperabdrehen

*Schrittdrehungen:* 90° vorwärts, rückwärts; 180° vorwärts, rückwärts

**3. Falltechniken**

Sturz seitwärts

**4. Bodentechniken**

Seitposition, Kreuzposition, Reitposition



**5. Ju-Jutsu-Techniken in Kombination**

Grundtechnik	Angriff	Verteidigung	
1. Passive Abwehr mit dem Unterarm, Kopfhöhe außen			
2. Passive Abwehr mit dem Unterarm, Körpermitte außen			
3. Passive Abwehr mit dem Unterarm, Körpermitte innen			
4.1 1. Abwehrtechnik mit der Hand			
4.2 2. Abwehrtechnik mit der Hand			
5. Handballentechnik			
6. Knietechnik			
7. Stoppfußstoß			
8. Griff lösen			
9. Griffsprengen			
10. Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners			
11. Körperabbiegen			
12. Bein stellen			

**6. Freie Anwendungsformen**

Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen

