



# Ju-Jitsu Verband Bremen e.V.

Fachverband für moderne Selbstverteidigung - Fitness - Wettkampf  
Mitglied im Deutschen Ju-Jitsu Verband & Landessportbund Bremen

## Prüfungshilfsliste 5. Kyu ■■■■

			Name	Name
1	<b>Bewegungsformen</b>	Bewegungsformen Verteidigungsstellung Auslagenwechsel nach vorn, hinten Auslagenwechsel auf der Stelle Auspendeln nach hinten, zur Seite Abducken, Abtauchen Gleiten vorwärts, rückwärts Gleiten seitwärts mit dem vorderen Bein Gleiten seitwärts mit dem hinteren Bein Körperabdrehen Schrittdrehung 90° vorwärts, rückwärts Schrittdrehung 180° vorwärts, rückwärts		
2	<b>Falltechniken</b>	Sturz seitwärts		
4	<b>Bodentechniken</b>	Haltetechnik in seitlicher Position Haltetechnik in Kreuzposition Haltetechnik in Reitposition		
5	<b>Abwehrtechniken</b>	Abwehrtechniken mit dem Unterarm passiv in Kopfhöhe in Höhe Körpermitte von außen in Höhe Körpermitte von innen 2 Abwehrtechniken mit der Hand 1 Griff lösen 1 Griff sprengen		
6	<b>Atemtechniken</b>	Handballentechnik Knietechnik Stoppfußstoß		
8	<b>Sicherungstechniken</b>	mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlaufe der Prüfung		
9	<b>Hebeltechniken</b>	Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners Körperabbiegen		
10	<b>Wurftechniken</b>	Beinstellen		
11	<b>Freie Anwendungsformen</b>	Freie Auseinandersetzung m offenen Händen		
18	<b>Kombination/Vielfätigkeit</b>	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung		
19	<b>Angriffs-/Partnerverhalten</b>	Verhalten des Prüflings wie auch als Partner während der gesamten Prüfung		