



Zusatzinformation zu den Vorbereitungskarten (Prüfungsprogrammen)

5.2 Kyu (Gelb/Orange) und 4.Kyu (Orange)

Hebeltechniken: Armhebel am Boden

Der verriegelte Armbeugehebel wird in der **Kreuzposition** gezeigt !

4.1 Kyu (Orange/Grün) und 3. Kyu (Grün)

Weiterführung von Atemitechniken: Weiterführung eines **Rückhandschlages** !

Zum Beispiel:

Angriff **Schwinger**-----Verteidigung **Rückhandschlag**-----Handinnenkantenschlag als

Weiterführung (Weiterführung mit Atemitechnik zulässig)

Anwendungsformen: Demonstration von Atemitechniken gegen Prätzen/ Schlagpolster

Gegen Partner mit Prätzen: Vorherig demonstrierte und weitere Atemitechniken in Kombinationen.

Gegen Partner mit Schutzausrüstung: Auseinandersetzung mit Atemitechniken in Kombinationen.

Techniken zum **Kopf** immer ohne Kontakt ! Zum **Körper** Leichtkontakt erlaubt

Nicht erlaubt: Angriffe gegen Augen und Genitalbereich, Tritte gegen Kniegelenk oder ---- Ellenbogentechniken zum Kopf !

3.1 Kyu (Grün/Blau)

Weiterführung von Atemitechniken: Siehe 3.Kyu (4.1 Kyu)

Anwendungsformen: Wie im 3. Kyu (4.1 Kyu) jedoch hier die Kombinationen mit Atemi - und Wurftechniken nach hinten !

Freie Bewegungsformen im Stand:

Verteidiger wird fortwährend mit freien Atemitechniken oder Griffansätzen angegriffen.

Die Verteidigung erfolgt lediglich durch Anwendung von Elementen der Ju-Jutsu Bewegungsformen in Verbindung mit passiven oder aktiven Abwehrtechniken.

Beachte: Die **Beinarbeit** muss deutlich erkennbar sein ! Reine Abwehr der Techniken ohne Beinarbeit nicht ausreichend.