

Unterschriftenliste 5. Kyu (Gelbgurt)			Kommentar	Unterschrift 1	Unterschrift 2
Name	Technikausführung				
1	Bewegungsformen	1.1 Verteidigungsstellung (links / rechts)		Datum	Datum
		1.2 Auslagenwechsel nach vorn, 1.3 Auslagenwechsel nach hinten, 1.4 Auslagenwechsel auf der Stelle		Unterschrift	Unterschrift
		1.5 Auspendeln nach hinten 1.6 Auspendeln zur Seite 1.7 Abducken 1.8 Abtauchen			
		1.9 Gleiten vorwärts 1.10 Gleiten rückwärts 1.11 Gleiten seitwärts mit dem vorderen Bein 1.12 Gleiten seitwärts mit dem hinteren Bein			
		1.13 Körperabdrehen			
		1.14 Schrittdrehung 90° vorwärts 1.15 Schrittdrehung 90° rückwärts 1.16 Schrittdrehung 180° vorwärts 1.17 Schrittdrehung 180° rückwärts			
2	Falltechniken	2.1 Sturz seitwärts links / rechts		Datum	Datum
				Unterschrift	Unterschrift
4	Bodentechniken	4.1 Haltetechnik in seitlicher Position 4.2 Haltetechnik in Kreuzposition 4.3 Haltetechnik in Reitposition		Datum	Datum
				Unterschrift	Unterschrift
5	Abwehrtechniken	5.1 Passivblock am Kopf	Ju-Jutsu Techniken in Kombination	Datum	Datum
		5.2 Passivblock außen		Unterschrift	Unterschrift
		5.3 Passivblock innen			
		5.4 Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen)			
		5.5 Grifflösen			
		5.6 Griffsprengen			
6	Atemtechniken Nervendrucktechniken	6.1 Handballentechnik		Datum	Datum
		6.2 Knietechnik		Unterschrift	Unterschrift
		6.3 Stoppfußstoß			
8	Sicherungstechniken	mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms		Datum	Datum
				Unterschrift	Unterschrift
9	Hebeltechniken	9.1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners		Datum	Datum
		9.2 Körperabbiegen		Unterschrift	Unterschrift
10	Wurftechniken	10.1 Beinstellen		Datum	Datum
				Unterschrift	Unterschrift
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen		Datum	Datum
				Unterschrift	Unterschrift

Spielregeln für die Unterschrifteneinholung vor der Prüfung

Grundlegendes

- Um an der Gürtelprüfung teilnehmen zu dürfen, braucht Ihr in jedem Prüfungsfach Unterschriften von 2 Dan-Trägern (notwendige nicht hinreichende Bedingung für die Prüfungsteilnahme)
- Um die Anzahl der notwendigen Unterschriften zu reduzieren, haben wir verschiedene Prüfungsfächer zu größeren Technikblöcken zusammengelegt
- Beim Vorzeigen der Technikblöcke soll die Prüfungssituation soweit wie möglich nachgestellt werden (komplette Technikausführung in Kombination, begrenzte Möglichkeit zur Wiederholung, Geschwindigkeit, Etikette, kiai, etc.)
- Ihr müsst Euch selbständig darum kümmern, die Unterschriften bei den Trainern einzuholen!

Termine und Fristen

- Im Jahr 2020 findet die Gürtelprüfung für die Jugend- und Erwachsenengruppen am Samstag, den 16. Mai 2020 statt
- Ihr habt bis einschließlich Dienstag, den 21. April 2020 Zeit Unterschriften zu sammeln und könnt jederzeit damit beginnen
- Wer bis zu diesem Datum nicht alle Unterschriften gesammelt hat, nimmt nicht an der Prüfung teil!

Sonstiges

- Die Unterschriften könnt Ihr Euch im Dienstags-, Donnerstags- und sofern es stattfindet im freien Training am Sonntag einholen. Bitte beachtet bei Eurer Planung, dass in den Schulferien regelmäßig der Trainingsbetrieb reduziert ist
- Ihr könnt in jedem Training Unterschriften in beliebig vielen Technikblöcken sammeln; in einem Training dürft Ihr jedoch nur eine 1 Unterschrift pro Technikblock anfragen
- Ihr dürft keine Unterschriften für Techniken anfragen, wenn diese in dem gleichen Training vom Trainer gezeigt wurden oder Eure Technikausführung in dem Training von einem Trainer korrigiert wurde