

## Testfragen 2

### Aufwärmen, Fehlerkorrektur und Prüfungen

1. Nenne zwei grundlegende Ziele des Aufwärmtrainings.
2. Nenne vier physiologische Reaktionen des Körpers auf ein Aufwärmtraining.
3. Wie unterscheiden sich aktives und passives Aufwärmen?
4. Welche zwei Arten des Aufwärmens lassen sich unterscheiden?
5. Wie definierst Du einen Fehler im Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu?
6. Nenne mindestens 3 Voraussetzungen, die ein Korrektor für eine erfolgreiche Fehlerkorrektur erfüllen muss.
7. Nenne und beschreibe 3 Fehlerarten.
8. Wie unterscheidet sich ein Gewohnheitsfehler grundsätzlich von anderen Fehlerarten?
9. Nenne 3 mögliche Fehlerursachen im Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu.
10. Wie charakterisierst Du „konstruktive Kritik“?
11. Wie sind im Ju-Jutsu „Übergänge vom Stand zum Boden“ definiert?
12. Beschreibe in kurzen Worten welche Voraussetzungen und organisatorische Tätigkeiten notwendig sind bei einer Prüfungsanmeldung im HJJV
  - a) für eine Vereinsprüfung
  - b) für eine Landesprüfung 2. Kyu