

# Kinder-Prüfungsprogramm

## 4.1 Kyu (Orange-Grüngurt)

### 1. Bewegungsformen

- 1.1 Übersetzschrirte vorwärts
- 1.2 Übersetzschrirte rückwärts
- 1.3 Übersetzschrirte seitwärts mit dem vorderen Bein (Fußstoß seitwärts, Kata)
- 1.4 Übersetzschrirte seitwärts mit dem hinteren Bein (Fußstoß seitwärts im Wettkampf)
- 1.5 Übersetzschrirte auf der Stelle (Fußtritt vorwärts)

Bewegungsformen in der Bodenlage

- 1.6 Verteidigungslage
- 1.7 Auslagenwechsel in der Bodenlage
- 1.8 Gleiten vorwärts in der Bodenlage
- 1.9 Gleiten rückwärts in der Bodenlage
- 1.10 Drehungen nach vorne in der Bodenlage um 90°
- 1.11 Drehungen nach hinten in der Bodenlage um 90°
- 1.12 Drehungen nach vorne in der Bodenlage um 180°
- 1.13 Drehungen nach hinten in der Bodenlage um 180°
- 1.14 Rollen in der Bodenlage (Hände vor dem Gesicht)
- 1.15 Aufstehen aus der Bodenlage mit Eigensicherung

### 2. Falltechniken

- 2.1 Sturz vorwärts
- 2.2 Sturz rückwärts
- 2.3 Rollen vorwärts in den Stand über Hindernisse
- 2.4 Rollen rückwärts in den Stand über Hindernisse

### 3. Komplexaufgabe

#### 3.1 Wurftechniken

- Demonstration einer Wurftechnik nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner (mehrere Wiederholungen)
- Der Prüfling nimmt im Stand Griffkontakt mit dem sich bewegenden Partner auf
- Aus der Bewegung heraus wendet er eine oder mehrere Wurftechniken seiner Wahl an
- Bewertet werden: ökonomisches und kontrolliertes Bewegen, korrekte Technikausführung, Timing, Distanzgefühl, Übersicht und Dynamik

## **4. Bodentechniken**

### **4.1 1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage**

- Der Verteidiger belastet den in der Bauchlage befindlichen Gegner mit seinem Körpergewicht
- Durch Kontrolle der Hüfte mit den Beinen wird die Bewegungsfreiheit zusätzlich eingeschränkt
- Die Arme sichern die des Gegners und/oder dessen Kopf

### **4.2 1 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage**

- Der Gegner wird zwischen den Beinen des in der Rückenlage befindlichen Verteidigers eingeklemmt (Guard-Position)
- Die Arme sichern die des Gegners und/oder dessen Kopf

### **4.3 aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen**

- Der Verteidiger befindet sich in der Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage
- Er kontrolliert den zwischen seinen Beinen knienden Gegner
- Durch Einsatz seines Körpers und der Extremitäten zwingt er den Gegner aus der Ausgangsposition in die Rückenlage und kontrolliert diesen anschließend

# **Ju-Jutsu-Techniken (weitgehend) in Kombination**

## **5. Abwehrtechniken**

### **5.2 1 Abwehrtechniken mit dem Fuß oder dem Schienbein**

- Abwehr erfolgt wahlweise mit Fußsohle, Fußaußenkante oder dem Fußballen
- Die Abwehrtechnik ist ggf. mit passender Bewegungsform zu verbinden
- Die Abwehrrichtung ist wahlweise nach außen o d e r innen

## **6. Atemitechniken**

### **6.1 1 Ellenbogentechniken**

- Der Ellenbogen wird geradlinig (Stoß) o d e r kreisförmig (Schlag) ins Ziel gebracht
- Die Technik wird durch Körpereinsatz verstärkt
- Die freie Hand unterstützt, nimmt Kontakt zum Gegner auf oder schützt den Verteidiger
- Ein Schließen der Fäuste ist bei der Technikausführung nicht erforderlich

### **6.2 1 Lowkick (Schienbeintritt)**

- Ausführung erfolgt mit dem Schienbein des leicht angewinkelten und in der Auftreffphase verriegelten Beines
- Nach einer Eindrehbewegung um die Körperlängsachse und Mit drehen des Standbeins wird das Bein schwungvoll und mit deutlicher Unterstützung der Hüfte ins Ziel geführt

## **7. Würge- und Nervendrucktechniken**

### **7.1 1 Nervendrucktechnik**

- Druck auf alle sich bietenden Vitalpunkte, welche auf Druckschmerz reagieren

## **8. Sicherungstechniken**

## 9. Hebeltechniken

### 9.1 1 Handgelenkhebel

- Handgelenkhebel können sein:  
Handbeuge~, Handstreck~, Handseit~, Handdreh~, Handdrehbeugehebel~, Kipphandhebel oder der Handdrehgriff

## 10. Wurftechniken

### 10.1 1 Schulterwurf o d e r Schulterzug

- Gleichgewichtbrechen nach vorn durch Zug oder Atemtechnik
- Ein Arm umschlingt den gegenüberliegenden Arm des Gegners, der andere hakt von unten unter dessen Schulter ein
- Schulterwurf: Eindrehbewegung in den Parallelstand mit Unterlaufen des Körperschwerpunktes, Aufladen des Gegners und anschl. Ausheben durch Strecken der Beine sowie Drehung des Oberkörpers
- Schulterzug: Eindrehbewegung mit seitlichem Herausstellen des gegnernahen Beins; durch Drehung des Körpers in Gegenrichtung um die Körperlängsachse wird der Gegner schwungvoll zu Boden gebracht
- Die Griffart ist frei wählbar

## 11. Stockabwehr / ~anwendung

### 11.1 Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms

- Abwehr der festgelegten **Stockangriffe 1 – 4** durch Kontaktaufnahme mit dem angreifenden Arm in Verbindung mit entsprechenden Ausweichbewegungen
- Kontrolle des waffenführenden Arms mit der freien Hand bzw. beidhändig
- die Ergänzung mit Folgetechniken steht dem Prüfling frei

## 13. Weiterführungstechniken

### 13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)

- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers für die weitere Verteidigung auszunutzen

### 13.2 Weiterführung von Atemtechniken (2 Ausführungen)

## 14. Gegentechniken

### 14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)

- Zur Durchführung der Gegentechniken ist die eingesetzte Kraft des Angreifers für die eigene Verteidigung auszunutzen

## 15. Freie Selbstverteidigung gegen 5 Umklammerungsangriffe (Duo-Serie B)

- Der Verteidiger darf sich im Rahmen seiner Möglichkeiten frei verteidigen
- Die Auswahl der Verteidigungstechniken ist dem Prüfling überlassen
- Die Angriffe sind dynamisch auszuführen, die Verteidigung erfolgt unmittelbar
- Bewertet werden: Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und Gesamteindruck

- 9.1 Umklammerung von vorn unter **o d e r** über den Armen
- 9.2 Umklammerung von hinten unter **o d e r** über den Armen
- 9.3 Schwitzkasten von der Seite mit links **o d e r** rechts
- 9.4 Schwitzkasten von vorn mit links **o d e r** rechts
- 9.5 Würge von hinten mit dem Unterarm mit links **o d e r** rechts

## 16. Freie Anwendungsformen

### 16.1 im Atembereich (Fausttechniken)

- Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung von Fauststößen und Faustschlägen
- Trefferbereich liegt oberhalb der Gürtellinie, leichter Kontakt, ohne Trefferwirkung zu erzielen
- Ziel: Freie Anwendung von Abwehrtechniken, Bewegungsformen und Fausttechniken
- Schutzausrüstung: Tiefschutz und Faustschützer (zwingend), Zahnschutz (empfohlen)
- Dauer: 1 - 2 min mit Partnerwechsel