

Prüfungsprogramm

4. Kyu (Orangegurt)

1. Bewegungsformen

1.1 Verlängern der Verteidigungsstellung in die offensive Aktionsstellungen

- Verlängerung der Verteidigungsstellung nach vorne außen
- Gewichtsverlagerung Richtung vorderes Bein (etwa 70% zu 30%)
- Anwendung vorwiegend in Verbindung mit Atemtechniken

1.2 Verlängern der Verteidigungsstellung in die defensive Aktionsstellung

- Verlängerung der Verteidigungsstellung nach hinten
- Gewichtsverlagerung Richtung hinteres Bein (etwa 60% zu 40%)
- Anwendung vorwiegend in Verbindung mit Abwehrtechniken

1.3 Ausfallschritte mit dem vorderen Bein nach vorn

1.4 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein nach hinten

1.5 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein zur Seite

1.6 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein zur Seite

1.7 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein diagonal nach vorn

(mit und ohne Auslagenwechsel)

1.8 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein diagonal nach hinten

(mit und ohne Auslagenwechsel)

1.9 Doppelschrittdrehungen 90° (z.B. in Verbindung mit einer Blocktechnik)

1.10 Doppelschrittdrehung 180° (z.B. für den Hüftschwung Uki-Goshi)

1.11 Doppelschrittdrehung 180° in den Parallelstand

2. Falltechniken

2.1 Rolle vorwärts in den Stand

2.2 Rolle rückwärts in den Stand

3. Komplexaufgabe

3.1 Fausttechniken

- Demonstration von Fausttechniken an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner (in mehreren Wiederholungen)
- Beide Partner bewegen sich in mittlerer Distanz
- Der Prüfling hat die Aufgabe, mit Fausttechniken aller Art den Partner zu attackieren
- Dabei darf bei leichtem Kontakt kein Wirkungstreffer erzielt werden
- Der Partner darf sich lediglich im Raum bewegen, Meidbewegungen und passive Abwehrtechniken ausführen
- Bewertet werden: ökonomisches und kontrolliertes Bewegen, korrekte Technikausführung, Timing, Distanzgefühl, Übersicht und Dynamik

4. Bodentechniken

4.1 Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position

4.2 Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition

4.3 Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition

Ju-Jutsu-Techniken (weitgehend) in Kombination

5. Abwehrtechniken

5.1 Unterarmblock nach innen

- Abwehr erfolgt mit der Ellen- oder Speichenseite des in der Endphase verriegelten Unterarms
- mögliche Blöcke sind: Unterarmblock nach innen (Körpermitte), Unterarmblock nach unten innen
- Die Abwehrtechniken sind mit passender Bewegungsform zu verbinden

5.2 Unterarmblock nach außen

- siehe Unterarmblock nach innen
- mögliche Blöcke sind: Unterarmblock nach oben, Unterarmblock nach außen (Körpermitte), Unterarmblock nach unten außen

6. Atemitechniken

6.1 1 Fußtechnik vorwärts

- nach Anheben des Knies und Strecken des Beines wird der Fuß ins Ziel geführt
- Auftrefffläche können der Spann, der Fußballen oder die Ferse sein
- Ausführungsmöglichkeiten: geradlinig mit deutlichem Vorschieben der Hüfte (Stoß) oder kreisförmig als Schnappbewegung aus dem Kniegelenk (Tritt)
- Ausführung mindestens horizontal oder höher

6.2 1 Fauststoß

- die Faust ist geradlinig zum Ziel zu führen
- Ausführungsmöglichkeiten: als einzelner Fauststoß mit deutlichem Hüfteinsatz und der Auftrefffläche Knöchel von Zeige- und Mittelfinger oder als Kettenfauststöße, deren Ansatz vor der Körpermitte liegt mit der Auftrefffläche Knöchel von Ringfinger und kleinem Finger

6.3 2 Faustschläge

- die Faust wird kreisförmig zum Ziel geführt
- in alle Richtungen gegen sich bietende Vitalpunkte
- Ausführungsmöglichkeiten: als Haken oder Fastrückenschlag mit Auftrefffläche Knöchel von Zeige- und Mittelfinger oder als Hammerschlag mit Auftrefffläche Kleinfingerseite der Faust

8. Sicherungstechniken

9. Hebeltechniken

9.1 1 Armstreckhebel im Stand

- Überstreckung des gegnerischen Ellenbogengelenks durch Zug am Handgelenk und Druck am Ellenbogengelenk

9.2 1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners

9.3 1 Armbeugehebel im Stand

- jedes Verhebeln des gegnerischen Arms über das gebeugte Ellenbogengelenk,

9.4 1 Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden

- die Festlegetechnik muss dazu geeignet sein, den Gegner an dessen gegenwärtiger Position zu fixieren und die Möglichkeit der Gegenwehr weitestgehend einzuschränken

10. Wurftechniken

10.1 1 Hüftwurf oder Hüftrad

- Gleichgewichtbrechen nach vorne durch Zug oder Atemtechnik
- Eindrehbewegung in den Parallelstand mit Unterlaufen des Körperschwerpunktes
- Wurf erfolgt durch Strecken der Beine mit Ausheben des Gegners und Drehung des Oberkörpers
- Stand beim Hüftwurf: direkt vor dem Gegner mit Wurf über die Hüfte, beim Hüftrad: quer zum Gegner, Hüfte liegt außerhalb, Wurf erfolgt über den Rücken
- Griffart frei wählbar

10.2 1 Große Außensichel

- Gleichgewichtbrechen nach hinten zur Seite durch Zug und Druck bzw. Atemtechnik
- der seitlich neben dem Angreifer stehende Verteidiger schwingt sein gegnernahes Bein von außen zwischen den Beinen des Angreifers hindurch und sichelt dabei dessen Standbein weg, wodurch dieser seitlich nach hinten zu Fall kommt
- Griffart frei wählbar

13. Weiterführungstechniken

13.1 Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel

- Demonstration mit Partner, Ausgangsposition: diagonale Hand von außen am Handgelenk des Partners, Druck mit freier Hand, Handkante oder Unterarm am Ellenbogengelenk
- wird der zu hebelnde Arm in Richtung Oberkörper gebeugt, so reagiert der Prüfling mit Wechsel in Armbeugehebel (Verriegelungsgriff)
- wird der gebeugte Arm wieder gestreckt, so erfolgt erneuter Wechsel in Armstreckhebel
- die Ausführung ist beidseitig zu demonstrieren

14. Gegentechniken

14.1 Verhindern eines Wurfs nach vorn durch Aussteigen (2 Ausführungen)

- beim Aussteigen setzt der Partner beim Prüfling z. B. einen Hüftwurf an:
 - durch seitliches Ausweichen vom Partner während (in Wurfrichtung) oder
 - nach der Eindrehphase (gegen die Wurfrichtung) wird ein Ausheben und damit der Wurf verhindert
- der Prüfling muss beide Möglichkeiten (Ausweichen nach rechts und links) demonstrieren
- Folgetechniken seitens des Prüflings sind möglich, aber nicht erforderlich

14.2 Verhindern eines Wurfs nach vorn durch Blockieren (2 Ausführungen)

- beim Blockieren setzt der Partner beim Prüfling z. B. Hüfttrud an:
 - durch Absenken und Verschieben der Hüfte während der Eindrehphase
 - durch Gegendruck mit dem Handballen an der Hüfte und gleichzeitigem Absenken und Verschieben der Hüfte während der Eindrehphase
- Folgetechniken seitens des Prüflings sind möglich, aber nicht erforderlich

15. Freie Selbstverteidigung

15.1 Freie Selbstverteidigung gegen 5 Festhalteangriffe (Duo-Serie A)

- 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

Angriff 1: 1 Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst (linke o d e r rechte Seite)

Angriff 2: einhändiger Griff ins Revers diagonal (mit rechts o d e r mit links)

Angriff 3: Würge von vorn o d e r hinten mit beiden Händen

Angriff 4: Würge von der Seite mit beiden Händen (linke o d e r rechte Seite)

Angriff 5: Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig, von linken o d e r rechten Seite

16. Freie Anwendungsformen

16.1 im Bereich der Bodentechniken

- Auseinandersetzung mit Körperkontakt am Boden
- ein Partner bringt den anderen aus dem Stand z. B. mit Beinstellen in die Bodenlage und folgt ihm unmittelbar, wo dann die Auseinandersetzung beginnt; bei Unterbrechung oder Partnerwechsel gilt gleiche Ausgangsposition, jedoch soll der Prüfling je 1 x seinen Partner in die Bodenlage bringen und 1 x durch eine Technik in die Bodenlage gebracht werden
- Ziel: freie Anwendung zumindest der bisher erlernten Halte- und Befreiungstechniken, die Anwendung von Hebeltechniken (z. B. Armstreckhebel) ist durchaus erwünscht
- nicht gestattet sind Atemi- und Nervendrucktechniken sowie Genickhebel
- Schutzausrüstung: wenigstens Tiefschutz
- Dauer: 1 - 2 Minuten mit Partnerwechsel (1 x)