

Prüfungsprogramm

5. Kyu (Gelbgurt)

1. Bewegungsformen

- 1.1 Verteidigungsstellung
- 1.2 Auslagenwechsel nach vorn
- 1.3 Auslagenwechsel nach hinten
- 1.4 Auslagenwechsel auf der Stelle
- 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 über das vordere Bein
- 1.12 Gleiten seitwärts über das hintere Bein
- 1.13 Körperabdrehen
- 1.14 Schrittdrehungen 90° vorwärts
- 1.15 Schrittdrehungen 90° rückwärts
- 1.16 Schrittdrehung 180° vorwärts
- 1.17 Schrittdrehung 180° rückwärts

2. Falltechniken

- 2.1 Sturz seitwärts

4. Bodentechniken

- 4.1 **Haltetechnik in seitlicher Position (Kesa-Gatame)**
 - Gegner in Rückenlage, Verteidiger befindet sich seitlich von ihm
 - Ein Arm kontrolliert den körpernahen Arm des Gegners
 - Ein Arm kontrolliert den Kopf bzw. den anderen Arm
 - Das unten liegende Bein kontrolliert die körpernahe Schulter
 - Durch Gewichtsverlagerung wird der Gegner belastet
- 4.2 **Haltetechnik in Kreuzposition (Yoko-Shiho-Gatame, Mune-Gatame)**
 - Gegner in Rückenlage, Verteidiger liegt quer dazu auf dessen Körper
 - Beide Arme kontrollieren Kopf und/oder Arme des Gegners
 - Durch Gewichtsverlagerung wird der Gegner belastet

4.3 Haltetechnik in Reitposition (Tate-Shiho-Gatame)

- Gegner in Rückenlage, Verteidiger befindet sich im Reitsitz auf dessen Körper
- Beide Arme kontrollieren Kopf und/oder Arme des Gegners
- Knie und Füße blockieren die gegnerische Hüfte
- Durch Gewichtsverlagerung wird der Gegner belastet

Ju-Jutsu-Techniken (weitgehend) in Kombination

5. Abwehrtechniken

Passive Abwehrtechniken mit dem Unterarm

- Der nahe an Kopf oder Körper verriegelte Unterarm schützt die jeweilige Körperpartie beim Auftreffen des Schlags
- Die Abwehrtechnik ist mit passender Bewegungsform zu verbinden

5.1 Passivblock am Kopf

5.2 Passivblock außen

5.3 Passivblock innen

5.4 2 Abwehrtechniken mit der Hand

- Abwehr erfolgt mit flacher, gespannter Hand, Finger geschlossen
- Ausführung wahlweise mit Handfläche, Handrücken, Handaußenkante, Handinnenkante oder Handballen
- Die Abwehrtechnik ist mit passender Bewegungsform zu verbinden

5.5 1 Griff lösen

- Lösen von Handgelenksumklammerungen durch Heraushebeln oder Herauswinden
- Ein- oder beidarmige Ausführung gegen ein- oder beidarmige Umklammerungen

5.6 1 Griffsprengen

- Gewaltsame Befreiung mittels Abwehr- oder Atemitechnik gegen die angreifenden Arme
- Ein- oder beidarmige Ausführung gegen alle (zumindest) angesetzten Klammerangriffe

6. Atemitechniken

6.1 1 Handballentechnik

- Atemitechnik mit dem Handballen
- Auftrefffläche ist der Ballen der erst kurz vor dem Auftreffen ruckartig nach hinten abgewinkelten Hand
- Die Finger sind in der Auftreffphase geschlossen und leicht gebeugt
- Geradlinige (Stoß) oder kreisförmige Ausführung (Schlag) möglich

6.2 1 Knietechnik

- Atemitechnik mit dem angehobenen und angewinkelten Knie
- Ausführung geradlinig (Stoß), kreisförmig (Schlag) und kombiniert in alle Richtungen möglich, von vertikal bis horizontal

6.3 1 Stoppfußstoß

- Hochziehen des Knies mit anschl. Strecken des Beins und Vorschub der Hüfte
- Der nach außen gedrehte Fuß trifft mit der Sohle ins Ziel
- Die Vorwärtsbewegung des Angreifers wird durch den Stoß gegen Knie, Oberschenkel oder Leiste gestoppt, bzw. dadurch das Gleichgewicht eines stehenden Gegners gestört

8. Sicherungstechniken

9. Hebeltechniken

9.1 1 Armstreckhebel (Ausführung bei Bodenlage des Gegners)

- Überstreckung des gegnerischen Ellenbogengelenks durch Zug am Handgelenk und Druck am Ellenbogengelenk
- Der Verteidiger hebt den am Boden liegenden Gegner
- Eigene Bodenlage des Verteidigers ist nicht erforderlich
- Ausführungsmöglichkeiten: alle in der Stoffsammlung aufgeführten Techniken nach freier Wahl des Prüflings

9.2 1 Körperabbiegen

- Hebelwirkung durch Überstreckung der Hals- und Lendenwirbelsäule
- Eine Hand führt Druck von vorne am Kopf aus, die andere Hand erzeugt Gegendruck im Bereich der Lendenwirbelsäule
- Der Verteidiger steht bei der Ausführung seitlich neben dem Angreifer

10. Wurftechniken

10.1 1 Beinstellen

- Gleichgewichtbrechen nach hinten zur Seite durch Zug und Druck bzw. Atemtechnik
- Der seitlich neben dem Angreifer stehend Verteidiger stellt sein gegnerisches Bein von außen zwischen die Beine des Angreifers und drückt diesen zu Boden
- Griffart frei wählbar

16. Freie Anwendungsformen

16.1 im Bereich der Atemtechniken

- Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen (Handfläche)
- Trefferfläche ist der gesamte Körper (auch die Beine)
- Leichter Kontakt, ohne Trefferwirkung zu erzielen
- Ziel: freie Anwendung von Abwehrtechniken und Bewegungsformen des 5.Kyu
- Schutzausrüstung: mindestens Tiefschutz (Pflicht)
- Dauer: 1 - 2 Minuten mit einmaligem Partnerwechsel