

4. Kyu (Orangegurt)

1. Stellungen

1.1 Verlängern der Verteidigungsstellung in 2 verschiedene Aktionsstellungen

1.1.1 offensive Form der Aktionsstellung)

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

1.1.2 defensive Form der Aktionsstellung

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

2. Bewegungsformen

2.1 Ausfallschritte

- 2.1.1 Ausfallschritt nach vorn
- 2.1.2 Ausfallschritt nach hinten
- 2.1.3 Ausfallschritt zur Seite (rechts und links)
- 2.1.4 Ausfallschritt diagonal nach vorn (rechts und links)
- 2.1.5 Ausfallschritt diagonal nach hinten (rechts und links)

2.2 Doppelschrittdrehungen

- 2.2.1 Doppelschrittdrehung 90° (harte Art)
- 2.2.2 Doppelschrittdrehung 180° (weiche Art)
- 2.2.3 Doppelschrittdrehung 180° (in den Parallelstand)

3. Falltechniken

3.1 Rolle rückwärts

3.2 Rolle vorwärts

4. Bodentechniken

4.1 1 Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position

4.2 1 Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition

4.3 1 Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition

5. Komplexaufgabe

5.1 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

6. Ju-Jutsu-Techniken (weitgehend) in Kombination

6.1 2 aktive Abwehrtechniken mit dem Unterarm

- Abwehr erfolgt mit der Ellen- oder Speichenseite des in der Endphase verriegelten Unterarms
- Die Hand des abwehrenden Arms kann dabei geöffnet oder geschlossen sein
- Zur Auswahl stehen alle in der Stoffsammlung aufgeführten Möglichkeiten
- Die Abwehrtechniken sind mit passender Bewegungsform zu verbinden

6.1.1 nach innen

6.1.2 nach außen

6.2 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), o d e r kreisförmig als Schnappbewegung aus dem Kniegelenk (Tritt) o d e r in einer Kombination zwischen beidem
- Ausführung mindestens horizontal oder höher

6.3 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 o d e r als Kettenfauststöße, deren Ansatz vor der Körpermitte liegt mit der Auftrefffläche Knöchel von Ringfinger und kleinem Finger

6.4 2 Faustschläge

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

6.5 2 Armstreckhebel

(je 1 im Stand und in der Bodenlage)

- Überstreckung des gegnerischen Ellenbogengelenks durch Zug am Handgelenk und Druck am Ellenbogengelenk
- Ausführungsmöglichkeiten: alle in der Stoffsammlung aufgeführten Techniken nach freier Wahl des Prüflings

6.6 2 Armbeugehebel

(davon 1 als Festlegetechnik)

- jede Verhebelung des gegnerischen Arms über das gebeugte Ellenbogengelenk, welche in der Stoffsammlung aufgeführt und beschrieben ist
- die Festlegetechnik muß dazu geeignet sein, den Gegner an dessen gegenwärtiger Position zu fixieren und die Möglichkeit der Gegenwehr weitgehendst einzuschränken

6.7 1 Hüftwurf oder Hüftrad

- Gleichgewichtbrechen nach vorne durch Zug oder Atemi technik
- Eindrehbewegung in den Parallelstand mit Unterlaufen des KSP
- 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

6.8 1 Große Außensichel

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

7. Weiterführungstechniken

7.1 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

8. Gegentechniken

8.1 Verhindern eines Wurfs nach vorn

8.1.1 durch Aussteigen

- Partner setzt beim Prüfling z. B. Hüftwurf an
- durch seitliches Ausweichen vom Partner während oder nach der Eindrehphase 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

8.1.2 durch Blockieren

- Partner setzt beim Prüfling z. B. Hüftrad an
- a) durch Absenken und Verschieben der Hüfte während der Eindrehphase
- b) durch Gegendruck (bzw. Atemi) mit dem Handballen an der Hüfte
- c) gleichzeitig Absenken und Verschieben der Hüfte während der Eindrehphase und Gegendruck (bzw. Atemi) mit dem Handballen an der Hüfte, wodurch ein vollständiges Eindrehen zum Wurf verhindert wird
- der Prüfling muß die genannten 3 Möglichkeiten demonstrieren
- Folgetechniken seitens des Prüflings sind möglich, aber nicht erforderlich

9. Freie Selbstverteidigung

9.1 Freie Selbstverteidigung gegen 5 Festhalteangriffe (Duo-Serie 1)

- 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

- 9.1.1 Angriff 1: 1 Handgelenk wird mit beiden Händen gefaßt
- 9.1.2 Angriff 2: einhändiger Griff ins Revers (diagonal)
- 9.1.3 Angriff 3: Würge von vorn mit beiden Händen
- 9.1.4 Angriff 4: Würge von der Seite mit beiden Händen
- 9.1.5 Angriff 5: Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig, von der

10. Freie Anwendungsformen

10.1 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)