

Prüfungsprogramm

Technischer Teil

5. Kyu (Gelbgurt)

1. Stellungen

1.1 Verteidigungsstellung)

2. Bewegungsformen

1.1 Auslagenwechsel

- nach vorn
- nach hinten
- auf der Stelle

1.2 Meidbewegungen

1.2.1 Auspendeln

- nach hinten
- zur Seite

1.2.2 Abducken

1.2.3 Abtauchen

1.3 Gleiten

- vorwärts
- rückwärts
- seitwärts

1.4 Körperabdrehen

1.5 Schrittdrehungen

2.5.1 Schrittdrehung 90 °

- vorwärts
- rückwärts

2.5.2 Schrittdrehung 180°

- vorwärts
- rückwärts

3. Falltechniken

3.1 Sturz seitwärts

4. Bodentechniken

4.1 Haltetechnik in seitlicher Position

- 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

- 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

- 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

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

5.1 3 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

5.1.1 in Kopfhöhe (außen)

5.1.2 in Höhe der Körpermitte (außen)

5.1.3 in Höhe der Körpermitte (innen)

5.2 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

5.3 1 Handballentechnik

- Atemtechnik 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

5.4 1 Knietechnik

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

5.5 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

5.6 1 Grifflösen

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

5.7 1 Griffsprengen

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

5.8 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

5.9 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

5.10 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

6. Freie Anwendungsformen

6.1 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