

GELBGURT - 5. KYU

		SPITZE*	HALB*	VOLL
Ju-Jutsu Techniken in Kombination	1. Falltechniken:	1.1 Sturz seitwärts (links & rechts)		X X X
	2. Bodentechniken:	2.1 Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Kreuzposition 2.2 Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang in die Reitposition		X X X X X X
	3. Abwehrtechniken:	3.1 Passivblock am Kopf 3.2 Passivblock am Rumpf 3.3 Abwehrtechnik mit der Hand (2x) 3.4 Grifflösen 3.5 Griffsprengen		X X X X X X 1 X X X X X X
	4. Atemtechniken:	4.1 Handballentechnik 4.2 Knietechnik 4.3 Hammerfaustschlag		X X X X X X
	5. Würge- und Nervendrucktechniken:	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.</i>		
	6. Hebeltechniken:	6.1 Armstreckhebel zum Bodem 6.2 Seitstreckhebel 6.3 Körperabbiegen		X X X X
	7. Wurftechniken:	7.1 Beinstellen		X X X
	8. Stockabwehr /-anwendung:	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.</i>		
	9. Messerabwehr:	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.</i>		
	10. Weiterführungstechniken:	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.</i>		
	11. Gegentechniken:	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.</i>		
	12. Freie Selbstverteidigung	12.1 Verteidigung gegen 3 vom Prüfer angesagte Angriffen A Schwinger B Aufwärtshaken C Schwitzkasten von der Seite (Seite beliebig) D ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst E Körperumklammerung von vorne unter den Armen		X X X
	13. Anwendungsformen:	13.1 Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster. 13.1.1 Führhand, Schlaghand 13.1.2 Führhand, Schlaghand, Hammerfaust 13.2 Anwendung der demonstrierten oder anderer Handballentechniken in Kombination 13.2.1 gegen einen Partner mit Pratzen ODER 13.2.2 gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung		X X X X X X X X X
	14. Bewegungsformen	Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen gesondert zu prüfen: 14.1 Auspendeln 14.2 Gleiten 14.3 Körperabdrehen 14.4 Schrittdrehung		X X X X X X X X X X X X
	15. Kombinationen / Vielfertigkeit:	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung		X X X
	16. Angriffs- / und Partnerverhalten:	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung.		X X X

6.1 KYU
6.2 KYU
5. KYU

Mindestalter: gelbe Spitze (6.1 Kyu) - 6 Jahre | weiß-gelb (6.2 Kyu) - 7 Jahre | gelb (5. Kyu) - 8 Jahre

Vorbereitungszeit: jeweils 6 Monate

1 Lehrgang (ab zweiter Prüfung im Verein)

Techniken 5.-10. sollen als Ju-Jutsu Techniken in Kombination gezeigt werden. Diese besteht in der Regel aus einer Abwehrtechnik in Verbindung mit mindestens zwei Folgetechniken. Die für die Prüfung geforderte Technik kann am Anfang, in der Mitte oder am Ende der Kombination stehen. Bei allen Verteidigungshandlungen ist stets auf Eigensicherung zu achten.

* Die Zwischenprüfungen auf Spitze bzw. weiß-gelb sind ausschließlich für Kinder unterhalb von 15 Jahren vorgesehen.

3.1 Passivblock am Kopf | Schwinger - Block - Handballentechnik - Beinstellen - Seitstreckhebel

3.2 Passivblock am Rumpf | Schwinger auf Körpermitte - Block - Handballentechnik z. Kopf - Körperabbiegen - Fausttechnik

3.3 Abwehrtechnik mit der Hand (2x)

(A) Handballentechnik zur Brust, Ausfallschritt nach links, den angreifenden Arm mit links nach rechts fegen, Knieschlag, zu Boden führen
(B) Schwinger, Schrittdrehung 90° vorwärts, angreifenden Arm mit beiden Händen stoppen (Daumen!), Hammerfaustschlag, Wegstoßen

3.4 Grifflösen |

(A) diag. Hangelenk erfassen - mit anderer Hand fixieren - im Uhrzeigersinn drehen (in den Spiegel kucken) - Hand drehen (Haifischflosse) - auf Angreifer zu gehen und heraushebeln - Kampfstellung
(B) gleichseitiges Handgelenk erfassen - Handgelenk drehen - Schrittdrehung nach hinten mit linken Bein und gleichzeitig Hand herausziehen (zum Gürtel greifen)

3.5 Griffsprenge

diag. Hangelenk erfassen - mit anderer Hand fixieren - im Uhrzeigersinn drehen (in den Spiegel kucken) - Schrittdrehung 90° nach vorn mit linken Bein und gleichzeitig mit li. Arm auf den Ellenbogen (Unterarm) schlagen

4.1 Handballentechnik | Siehe 3.1

4.2 Knietechnik | Siehe 3.3 A

4.3 Hammerfaustschlag | Siehe 3.3 B

6.1 Armstreckhebel zum Boden | Siehe 3.4 A - anschließend Armstreckhebel zum Boden

6.2 Seitstreckhebel | Siehe 3.1

6.3 Körperabbiegen | Siehe 3.2

7.1 Beinstellen | Siehe 3.1

12.1 Verteidigung gegen 3 vom Prüfer angesagte Angriffen

(Wirkungstreffer vermeiden, Stabilisieren, Raum schaffen, auf A einwirken | einfache Techniken)

A Schwinger | Passivblock am Kopf - Beinstellen - Atemtechnik

B Aufwärtshaken zum Kinn | Körperabdrehen

C Schwitzkasten (SK) von der Seite (Seite beliebig) |

C1 im Ansatz verhindern | 90° Schrittdrehung - Hände drücken gegen Hals seitlich - Abtauchen und nach rechts herausschlüpfen

C2 tief im Schwitzkasten | Schritt nach vorn und Körperschwerpunkt absenken - Kinn ran - li/re Hand versucht SK zu lockern - Kopf zum Angreifer drehen und mit 90° Schrittdrehung rückwärts und einem Abstoßen mit der anderen Hand aus SK entkommen

* falls ein Schlag auf Kopf dazukommt - mit rechter Hand von hinten fixieren (Erste-Hilfe-Transportgriff)

D ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst | Handballentechnik, [goldene Kugel] eigene Hand fassen und raushebeln, Fußtechnik

E Körperumklammerung von vorne unter den Armen | Nervendrucktechnik mit beiden Daumen zu den Augen - Knieschlag o. Fußtritt

13.1 Demonstration von Handballentechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster.

links vorn - Gleiten vorwärts - Führhand, Schlaghand - Ausfallschritt mit rechts - Hammerfaust mit links v. innen nach außen

Variation - Handkantenschlag mit Handrücken von außen nach innen

Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden.

Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen gesondert zu prüfen:

14.1 Auspendeln

14.2 Gleiten

14.3 Körperabdrehen

14.4 Schrittdrehung

Techniken 5.-10. sollen als Ju-jutsu Techniken in Kombination gezeigt werden. Diese besteht in der Regel aus einer Abwehrtechnik in Verbindung mit mindestens zwei Folgetechniken. Die für die Prüfung geforderte Technik kann am Anfang, in der Mitte oder am Ende der Kombination stehen. Bei allen Verteidigungshandlungen ist stets auf Eigensicherung zu achten.