

# GELBGURT - 5. KYU

Ju-Jutsu Techniken in Kombination

		SPITZE*	HALB*	VOLL
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
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
4. Atemtechniken:	4.1 Handballentechnik 4.2 Knietechnik 4.3 Hammerfaustschlag	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
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 Ohrfeige B Handballenstoß 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 <b>ODER</b> 13.2.2 gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung	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
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) ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst | Handballentechnik zum Kopf - mit freier Hand die fixierte eigene Hand ergreifen und nach oben hebeln (goldene Kugel aus dem Brunnen holen) - Fußtechnik vorwärts

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 Angreifer einwirken | einfache Techniken)**

A Ohrfeige | Passivblock am Kopf - Beinstellen - Atemtechnik

B Handballenstoß | Abwehrtechnik mit der Hand (Siehe 3.3 A) - Körperabbiegen

C Schwitzkasten von der Seite | würgende Hand ergreifen - Faustschlag zw. die Beine - Armstreckhebel zu Boden

D ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst | Siehe 3.4 B

E Körperumklammerung von vorne unter den Armen | Knieschlag - Hammerfaustschlag zum Ohr - wegstoßen



Techniken als Video

13.1 Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzten oder Schlagpolster.

Ein Partner hält die Pratzten oder Schlagpolster.

Der Prüfling demonstriert jede Kombination jeweils 1-3 mal an den Pratzten oder Schlagpolstern.

**1. Führhand - Schlaghand - es wird jeweils diagonal auf beide Pratzten geschlagen**

**2. Führhand - Schlaghand (beide auf eine Pratzte) - Hammerfaust (auf die andere Pratzte)**



Techniken als Video

13.2 Anwendung der in 13.1 demonstrierten oder anderer Handballentechniken in Kombination

Ein Partner hält die Pratzten oder Schlagpolster und greift den Verteidiger mit Schlägen von außen an.

Der Prüfling wehrt diese mit passenden Abwehrtechniken (Passivblöcke, Bewegungslehre) ab.

Mindestens dreimal hält der Angreifer die Pratzten in Position, so dass der Prüfling seine Handballenkombination zeigen kann.

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.