

ORANGEGURT - 4. KYU

Ju-Jutsu Techniken in Kombination

		SPITZE	HALB	VOLL
1. Falltechniken:	1.1 Rolle vorwärts in den Stand 1.2 Rolle rückwärts in den Stand	X	X	X
2. Bodentechniken:	2.1 Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position 2.2 Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition 2.3 Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition	X	X	X
3. Abwehrtechniken:	3.1 Unterarmblock nach innen 3.2 Unterarmblock nach außen	X	X	X
4. Atemitechniken:	4.1 Fußtechnik vorwärts 4.2 Fauststoß 4.3 Faustschlag (2 Ausführungen)	X	X	X
5. Würge- und Nervendrucktechniken:	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.			
6. Hebeltechniken:	6.1.1 Verriegelter Armbeugehebel im Stand 6.2.1 Verriegelter Armbeugehebel am Boden	X	X	X
7. Wurftechniken:	7.1 Hüftwurf 7.2 Große Außensichel	X	X	X
8. Stockabwehr /-anwendung:	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.			
9. Messerabwehr:	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.			
10. Weiterführungstechniken	10.1 Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand	X	X	X
11. Gegentechniken	11.1.1 Gegentechniken gegen Beinstellen 11.2.1 Gegentechniken gegen einen verriegelten Armbeugehebel im Stand	X	X	X
12. Freie Selbstverteidigung	12.1 Verteidigung gegen 4 vom Prüfer angesagte Angriffen A Fauststoß zum Kopf oder Körper B Fußstoß vorwärts C Schwitzkasten von vorn D Einhändiger Griff ins Revers (diagonal) E Würge von hinten mit beiden Händen F Schubsen von vorn	X	X	X
13. Anwendungsformen:	13.1 Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster 13.1.1 Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf 13.1.2 Führhand, Schlaghand, Körperhaken 13.2 Anwendung der demonstrierten oder anderer Fausttechniken in Kombination 13.2.1 gegen einen Partner mit Pratzen ODER 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 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein 14.2 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein 14.3 Doppelschrittdrehung	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

5.1 KYU
5.2 KYU
4. KYU

Mindestalter: orangene Spitze (5.1 Kyu) - 9 Jahre | gelb-orange (5.2 Kyu) - 10 Jahre | orange (4. Kyu) - 11 Jahre
Vorbereitungszeit: jeweils 6 Monate
1 Lehrgang bei einem fremden Trainer (wendet Euch wegen möglicher Lehrgangstermine an eure Trainer)

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.

2.1 li. Hand greift von außen zwischen eigene Beine und ergreift Revers am Nacken von Uke, dafür Hüfte wie bei der Rückwärtsrolle hochschwingen; mit Schwung den Uke in die entgegengesetzte Richtung an eigener rechten Längsachse vorbeidrücken und selbst in seith. Festhalte bringen

2.2 möglichst linken Arm freibekommen und auf dem Rücken platzieren; eigene Hüfte hochschwingen und auf die linken Seite unter den Uke bringen; dabei re. Ellenbogen und Knie zusammenführen; jetzt mit Schwung den Uke über das gestreckte li. Bein nach links reißen und selbst in einer Haltetechnik fixieren

2.3 eigenes li. Bein befreien und Uke's rechtes Bein fangen; Uke strecken, dazu re. Ellenbogen/Arm des Ukes in Richtung des eigenen Kopfes ziehen; mit eigenen li. Arm Uke's Gi am Rücken ergreifen; Uke mit Schwung über die eigene linke Seite ziehen und selbst in einer Haltetechnik fixieren

3.1 Fußstoß zum Gürtel | Schrittdrehung um 90° rückwärts und gleichzeitig **Unterarmblock nach innen** - Handkantenschlag zum Hals - Rückriss - Fußstoß abwärts

3.2 Fußstoß zum Magen | Verlängerung der Verteidigungsstellung nach vorn außen und gleichzeitig **Unterarmblock nach außen** - Handkantenschlag zum Hals - Rückriss - Fußstoß abwärts

4.1 einhändiger Griff in die Haare | Hand sichern - Ausfallschritt nach hinten - **Fußtritt vorwärts** - Durchtauchen - Armstreckhebel zu Boden

4.2 Fußstoß zum Gürtel | Ausfallschritt nach rechts vorn und gleichzeitig Unterarmblock nach außen (li. Arm) - **Fauststoß** - zu Boden führen

4.3a Schwinger | Abtauchen - Eigensicherung - **Faustschlag auf die Brust** - zu Boden führen

4.3b Fauststoß zum Kopf | Schrittdrehung um 90° nach hinten und Unterarmblock nach innen - Arm mit re. Hand fixieren - **Faustrückenschlag zum Kopf** - Armstreckhebel zum Boden

6.1.1 Fauststoß | Ausfallschritt, angreifenden Arm am Handgelenk mit re. übernehmen und mit Atemtechnik li. zum Kopf stoppen - **Armbeugehebel verriegelt**, dabei ein Schrittdrehung um 180° nach hinten machen - Gegner zu Boden bringen und festlegen

6.1.2 Schwinger | Gegner zu Boden und in Kreuzposition festlegen - Arm im verriegelten **Armbeugehebel** fixieren

7.1 Würgen von der Seite | Kinn runter und sofort die würgende vordere Hand fixieren - Ellenbogenschlag seitlich - **Hüftwurf** - Seitstreckhebel - Aufhebetechnik

7.2 Schwinger | Passivblock am Kopf - Handkantenschlag zum Hals - **Gr. Außensichel** (Beachte: Hüftkontakt, Gleichgewichtsbrechung und Bein komplett durchschwingen) ^{12.}

10.1 Uke wird nach Angriff in einen Armbeugehebel im Stand gebracht (Siehe 6.1.1) | Uke streckt den Arm um so dem Armbeugehebel zu entkommen - Tori nutzt dies aus und **leitet** in einen Armstreckhebel über (Beachte: Bewegungsrichtung von Uke ausnutzen)

11.1.1 Angriff Beinstellen | Gleichgewichtsbrechung **verhindern** indem man Oberkörper nach vorn bringt und selbst mit Gr. Außensichel werfen

11.2.1

12.1 Verteidigung gegen 4 vom Prüfer angesagte Angriffen

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

A Fauststoß zum Kopf oder Körper

B Fußstoß vorwärts

C Schwitzkasten von vorn

D Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)

E Würge von hinten mit beiden Händen

F Schubsen von vorn



13.1 Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster

Ein Partner hält die Pratzen oder Schlagpolster.

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

1. Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf

2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken



13.2 Anwendung der demonstrierten oder anderer Fausttechniken in Kombination

Ein Partner hält die Pratzen 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 Pratzen in Position, so dass der Prüfling seine Fausttechnikkombination zeigen kann.

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.