|  |
| --- |
| **5. Kyu – Gelbgurt** |
| **1. Bewegungsformen** |
| **Nr.** | **Stellung** |
| 1.1 | Verteidigungsstellung |
| **Nr.** | **Auslagewechsel** | **Handlungskomplex (Pratze)** |
| 1.2.1 | nach vorn mit rechts | Fauststoß (L), Fauststoß (R), ***Auslagewechsel nach vorn mit rechts***, Knieschlag (L) |
| 1.3.1 | nach hinten mit rechts | ***Auslagewechsel nach hinten mit rechts***, Fußstoß vorwärts (R) |
| 1.4 | auf der Stelle | ***Auslagewechsel auf der Stelle*** |
| 1.2.2 | nach vorn mit links | Fauststoß (R), Fauststoß (L), ***Auslagewechsel nach vorn mit links***, Knieschlag (R) |
| 1.3.2 | nach hinten mit links | ***Auslagewechsel nach hinten mit links***, Fußstoß vorwärts (L) |
| 1.4 | auf der Stelle | ***Auslagewechsel auf der Stelle*** |
| **Nr.** | **Meidbewegung** | **Handlungskomplex (Pratze)** |
| 1.5 | Auspendeln nach hinten | Fauststoß (L), Fauststoß (R), ST Fauststoß (L) zum Kopf, ***Auspendeln nach hinten*** |
| 1.6.1 | Auspendeln zur Seite links | Fauststoß (L), Fauststoß (R), ST Fauststoß (R) zum Kopf, ***Auspendeln nach links***,Auslagewechsel |
| 1.6.2 | Auspendeln zur Seite rechts | Fauststoß (R), Fauststoß (L), ST Fauststoß (L) zum Kopf, ***Auspendeln nach rechts***, Auslagewechsel |
| 1.7 | Abducken | Fauststoß (L), Fauststoß (R), ST Schwinger (L) zum Kopf ***Abducken*** |
| 1.8.1 | Abtauchen nach links | Fauststoß (L), Fauststoß (R), ST Schwinger (R) zum Kopf ***Abtauchen nach links***, Auslagewechsel |
| 1.8.2 | Abtauchen nach rechts | Fauststoß (R), Fauststoß (L), ST Schwinger (L) zum Kopf ***Abtauchen nach rechts***, Auslagewechsel |
| **Nr.** | **Körperabdrehen** | **Handlungskomplex (Pratze)** |
| 1.13.1 | Körperabdrehen nach rechts | Fauststoß (L), Fauststoß (R), ST Fauststoß (R) zur Körpermitte ***Körperabdrehen nach rechts*** & Passivblock (L) nach innen, Auslagewechsel |
| 1.13.2 | Körperabdrehen nach links | Fauststoß (R), Fauststoß (L), ST Fauststoß (L) zur Körpermitte ***Körperabdrehen nach links*** & Passivblock (R) nach innen Auslagewechsel |
| **Nr.** | **Schrittdrehung** | **Handlungskomplex (Pratze)** |
| 1.14.11.15.1 | Schrittdrehung 90° vorwärts & rückwärts mit rechts | Fauststoß (L), Fauststoß (R), ST Fauststoß (R) zur Körpermitte ***Schrittdrehung 90° rückwärts mit rechts, Schrittdrehung 90°vorwärts mit rechts*** & Passivblock (L) nach innen, Auslagewechsel |
| 1.14.21.15.2 | Schrittdrehung 90° vorwärts & rückwärts mit links | Fauststoß (R), Fauststoß (L), ST Fauststoß (L) zur Körpermitte ***Schrittdrehung 90° rückwärts mit links, Schrittdrehung 90°vorwärts mit links***, Auslagewechsel |
| 1.16.11.17.1 | Schrittdrehung 180° vorwärts & rückwärts mit rechts | Fauststoß (L), Fauststoß (R), ***Schrittdrehung 180° vorwärts mit rechts*** & Ellenbogenschlag (L) horizontal nach hinten, ***Schrittdrehung 180° rückwärts mit rechts***, Auslagewechsel |
| 1.16.21.17.2 | Schrittdrehung 180° vorwärts & rückwärts mit links | Fauststoß (R), Fauststoß (L), ***Schrittdrehung 180° vorwärts mit links*** & Ellenbogenschlag (R) horizontal nach hinten, ***Schrittdrehung 180° rückwärts mit links***, Auslagewechsel |
| **Nr.** | **Gleiten (Pratze)** |
| 1.9 | vorwärts |
| 1.10 | rückwärts |
| 1.11 | seitwärts mit dem vorderen Bein |
| 1.12 | seitwärts mit dem hinteren Bein |
| **2. Falltechniken** |
| **Nr.** | **Falltechnik** |
| 2.1.1 | Sturz seitwärts rechts |
| 2.1.2 | Sturz seitwärts links |
| **4. Bodentechniken** |
| **Nr.** | **Bodentechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 4.1. | Haltetechnik in seitlicher Position | Schwinger (R) zum Kopf | Schlaghand annehmen (L) & Kopf des Angreifers in Bewegungsrichtung umwickeln (R), Take-down {Angreifer in Linksrotation zu Boden führen}, ***Haltetechnik in seitlicher Position*, *Haltetechnik in Kreuzposition*, *Haltetechnik in Reitposition*** |
| 4.2. | Haltetechnik in Kreuzposition |
| 4.3. | Haltetechnik in Reitposition |
| **16. Freie Anwendungsformen** |
| **Nr.** | **Freie Anwendungsform** |
| 16.1. | Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen {vorzugsweise Faustkampf mit Faustschonern} |
| **6. Atemitechnik am Schlagpolster** |
| 6.4. | Eine Atemitechnik in Schlagkombination aus PF6 nach Wahl des Prüflings an der Pratze in mehreren Wiederholungen |
| **5. Ju-Jutsu Abwehrtechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Abwehrtechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 5.1 | Passivblock am Kopf | Schwinger (R) zum Kopf | ***Passivblock*** (L) ***am Kopf***, Fauststoß (R) zum Magen & Griff (L) an Handgelenk Angriffsarm, Griff (R) zum gegnerischen Nacken von links & Kniestoß (R) zum Magen, Doppelschrittdrehung 180° rückwärts {zur gegnerischen abgewandten Kopfseite} & Schleuderwurf, Nervendruck (L) hinter zugewandtem Ohr {zum fixieren des Kopfs am Boden}, abknien (R) auf gegnerische rechte Seite, Armstreckhebel (R) am Angriffsarm bei gegnerischer Seitenlage über eigenen Oberschenkel (R) |
| 5.2 | Passivblock nach außen | Haken (R) zur Milz  | ***Passivblock*** (L) ***nach außen***, Fauststoß (R) zum Magen, Griff (R&L) auf die rechte gegnerische Schulter & Kniestoß (R) zum Magen, Körperriss zu Boden in gegnerische Blickrichtung, abknien (L) auf Wirbelsäule in generische Blickrichtung, Griff (R&L) an Stirn, Genickbeugehebel (R&L) |
| 5.3 | Passivblock nach innen | Fauststoß (R) zum Magen | Körperabdrehen nach rechts & ***Passivblock*** (L) ***nach innen***, Schlagarm im UZS weiterleiten (L), Knieschlag (R) zum Magen, Drehstreckhebel (R&L), Griff (R) zum gegnerischen Nacken von links, Knieschlag zum Kopf (R), Doppelschrittdrehung 180° rückwärts {zur gegnerischen abgewandten Kopfseite} & Schleuderwurf, Nervendruck (L) hinter zugewandtem Ohr {zum fixieren des Kopfs am Boden}, abknien (R) auf gegnerische rechte Seite, Armstreckhebel (R) am Angriffsarm bei gegnerischer Seitenlage über eigenen Oberschenkel (R) |
| 5.4.1 | Abwehrtechnik mit der Hand | Fauststoß (L) zum Kopf, Fauststoß (R) zum Kopf | ***Handfegen*** (R) ***nach innen****,* ***Handfegen***(R) ***nach außen*** & Körperabdrehen nach rechts, Handgelenk der rechten Angriffshand erfassen (R) & Ellbogentechnik vertikal nach vorn (L) zum Oberarm oberhalb Ellbogengelenk des rechten Angriffsarms, Armstreckhebel über die Schulter (R&L), weiter tiefer Ausfallschritt mit dem hinteren Bein (R) nach hinten {unter dem zuvor gehebelten Arm hindurch}, Handdrehgriff (R) zu Boden, Armstreckhebel (R&L) bei gegnerischer Rückenlage |
| 5.4.2 | Abwehrtechnik mit der Hand | Schwinger (R) zum Kopf | Ausfallschritt mit dem hinteren Bein (R) diagonal nach hinten & ***Handkantenblock*** (L) ***nach außen***, Fauststoß (R) zum Kopf, Fußstoß (R) vorwärts zum Magen |
| 5.5 | Grifflösen | Beide Handgelenke von vorn ergreifen (R&L) | Handgelenk des rechten Angriffsarms erfassen (R), ***Grifflösen*** (L), Angriffsarm gegen gegnerische Leiste drücken (R) & rechten Oberschenkel von innen umwickeln (L), Beinrollwurf gegen die gegnerische Blickrichtung, Zug (R&L) am Angriffsarm, Beinhalsschere |
| 5.6 | Griffsprengen | Gleichseitiges Handgelenk ergreifen (R) | Schrittdrehung 90° vorwärts & ***Griffsprengen***(R), Knieschlag (R) zum rechten Innenmeniskus, Schwitzkasten (R) von vorn, Genickstreckhebel (R), Hand (L) belastet rechtes Schulterblatt {gegnerisches Aufrichten vermeiden} & Griff (R) ans Kinn, Doppelschrittdrehung 180° rückwärts {weg vom Gegner} & Genickdrehhebel gegen den UZS (R), Atemi |
| **6. Ju-Jutsu Atemitechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Atemitechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 6.1 | Handballentechnik | Fauststoß (R) zum Kopf | Ausfallschritt mit dem vorderen Bein (L) diagonal nach vorn & Handfegen (L) nach innen & ***Handballenschlag*** (R) zum Kinn, Griff (R) an den Hinterkopf des Angreifers von links, Knieschlag zum Magen (R), Doppelschrittdrehung 180° rückwärts {zur gegnerischen abgewandten Kopfseite} & Schleuderwurf, Atemi |
| 6.2 | Knietechnik | Stockschlag (R) 2 {von oben innen} zum Kopf | Ausfallschritt mit dem vorderen Bein (L) diagonal nach vorn & Körperabdrehen nach rechts & Doppelblock (R&L), Körperabdrehen nach links & ***Knieschlag*** (R) ***zum Magen***, Körperabdrehen nach rechts & Ellbogentechnik (L) abwärts zur Wirbelsäule, Griff (L) an den Hinterkopf & Griff (R) ans Kinn {Hände zeigen nach vorn, weg vom eigenen Körper} & Doppelschrittdrehung 180° vorwärts {zur gegnerischen abgewandten Kopfseite} & Genickdrehhebel, Atemi |
| 6.3 | Stoppfußstoß | Fauststoß (R) zum Kopf | Ausfallschritt mit dem vorderen Bein (L) diagonal nach vorn & Handfegen (R) nach außen & ***Stoppfußstoß*** (R) zum vorderen Oberschenkel, Fußtritt (R) zum Magen, Fersenschlag (R) abwärts nach außen zum Hinterkopf |
| **9. Ju-Jutsu Hebeltechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Hebeltechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 9.1 | Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage | Diagonales Handgelenk erfassen (R) und Zug | Angriffshand sichern (L) & Fußtritt zum vorderen Knie (R), Angriffsarm gebeugt im Uhrzeigersinn weiterleiten, auf 12 Uhr Position Handgelenk erfassen (R) und Daumen (L) in Armbeuge des Angriffarms platzieren, Doppelschrittdrehung 180° vorwärts & Armstreckhebel zu Boden, ***Armstreckhebel am Boden***, Abführen u.A.v. Fingerhebel (R) |
| 9.2 | Körperabbiegen | Fauststoß (R) zum Kopf | Ausfallschritt mit dem vorderen Bein (L) diagonal nach vorn & Handfegen (L) & Handballenschlag (R) zum Kinn, Hand (L) am gegnerischen Lendenwirbel fixieren & Körperabdrehen nach rechts {zum Gegner}, ***Körperabbiegen***, Atemi |
| **10. Ju-Jutsu Wurftechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Wurftechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 10.1 | Beinstellen | Schlag (R) von oben zum Kopf | Unterarmblock (R) nach oben, Körperabdrehen nach rechts & Angriffsarm nach unten schlagen (L), Körperabdrehen nach links & Hohlhandschlag (R) zum linken Ohr, gegnerischen Kopf an eigener rechter Schulter fixieren (R) {Gleichgewichtsbruch}, ***Beinstellen***, Atemi |

|  |
| --- |
| **Legende** |
| ***Fett Kursiv*** | Die ***fett kursiv*** dargestellten Techniken stellen die jeweils geforderte Technik innerhalb eines Handlungskomplexes dar |
| Blau | Wichtige angewandte Bewegungsform zur Unterstützung der jeweiligen Technik innerhalb des Handlungskomplexes |
| (L) | Ausführung mit der linken Extremität des Agierenden |
| (R) | Ausführung mit der rechten Extremität des Agierenden |
| PF | Prüfungsfach |
| u.A.v. | unter Anwendung von |
| UZS | Uhrzeigersinn |
| vorwärts  | bedeutet insbesondere bei der Doppelschrittdrehung in die eigene anfängliche Blickrichtung |
| rückwärts | bedeutet insbesondere bei der Doppelschrittdrehung gegen die eigene anfängliche Blickrichtung |
| ST | Störtechnik durch Pratzenhalter |
| & | Aktionen erfolgen gleichzeitig |
| {…} | Nähere Erläuterung |
| grau | optional |