|  |
| --- |
| **4. Kyu – Orangegurt** |
| **1. Bewegungsformen** |
| **Nr.** | **Stellungen** |
| 1.1 | Verlängerung der Verteidigungsstellung in offensive Aktionsstellung |
| 1.2 | Verlängerung der Verteidigungsstellung in defensive Aktionsstellung |
| **Nr.** | **Ausfallschritte** |
| 1.3 | Ausfallschritt mit dem vorderen Bein nach vorn |
| 1.4 | Ausfallschritt mit dem hinteren Bein nach hinten |
| 1.5 | Ausfallschritt mit dem vorderen Bein zur Seite |
| 1.6 | Ausfallschritt mit dem hinteren Bein zur Seite |
| 1.7 | Ausfallschritt mit dem vorderen Bein diagonal nach vorn |
| 1.8 | Ausfallschritt mit dem hinteren Bein diagonal nach hinten |
| **Nr.** | **Doppelschrittdrehung** |
| 1.9 | Doppelschrittdrehung 90° |
| 1.10 | Doppelschrittdrehung 180° |
| 1.11 | Doppelschrittdrehung 180° in den Parallelstand |
| **2. Falltechniken** |
| **Nr.** | **Falltechnik** |
| 2.1 | Rolle vorwärts in den Stand |
| 2.2 | Rolle rückwärts in den Stand |
| **4. Bodentechniken** |
| **Nr.** | **Bodentechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 4.1 | Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position | Schwinger (R) zum Kopf | Handlungskomplex wie zum 5. Kyu {s.u.}, jedoch mit entsprechender ***Befreiungstechnik*** nach jeder Haltetechnik im fließenden Wechsel mit dem PartnerHandlungskomplex zum 5. Kyu: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 | Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition |
| 4.3 | Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition |
| **3. Komplexaufgaben** |
| **Nr.** | **Komplexaufgabe** |
| 3.1 | Fausttechniken oder -kombinationen an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner {mit Faustschonern} |
| **16. Freie Anwendungsformen** |
| **Nr.** | **Freie Anwendungsform** |
| 16.1. | Auseinandersetzung am Boden nach erfolgter Wurftechnik |
| **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 | Unterarmblock nach innen | Fauststoß (R) zum Kopf | Körperabdrehen nach rechts & ***Unterarmblock*** (L) ***nach innen***, Köperabdrehen nach links & Handinnenkantenschlag (R) zum Unterleib, 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 |
| 5.2 | Unterarmblock nach außen | Fußstoß (L) vorwärts zum Magen | Auslagenwechsel mit dem hinteren Bein (R) diagonal nach vorn & ***Unterarmblock***(L) ***nach unten außen***, Körperabdrehen nach links & Schienbeintritt (R) zur körperzugewandten Oberschenkelaußenseite, Doppelschrittdrehung 180° rückwärts {auf die gegnerisch abgewandte Seite} & Körperrückriss, Atemi |
| **6. Ju-Jutsu Atemitechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Atemitechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 6.1 | Fußtechnik vorwärts | Fußstoß (R) vorwärts zum Magen | Ausfallschritt mit dem hinteren Bein (R) diagonal nach hinten & Unterarmblock (L) nach unten außen,***Fußstoß*** (R) ***vorwärts*** zum Magen, Fußstoß (L) seitwärts aus der Drehung zum Magen |
| 6.2 | Fauststoß | Fauststoß (R) zum Kopf | Ausfallschritt mit dem vorderen Bein (L) diagonal nach vorn & Körperabdrehen nach rechts & ***Fauststoß*** (L) zur Schläfe, Körperabdrehen nach links & ***Fauststoß***(R) zur Leber, Griff (L) auf die zugewandte gegnerische Schulter, Rückriss (L) & Fußfegen (L) in gegnerische Blickrichtung, Atemi |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6.3.1 | Faustschlag | Schwinger (R) zum Kopf | Abtauchen & Ausfallschritt mit dem vorderen Bein (L) diagonal nach vorn, Körperabdrehen nach rechts & ***Seitwärtshaken***(L) zum Kopf, Körperabdrehen nach links & ***Aufwärtshaken*** (R) zur Leber, Knieschlag (R) zum rechten Innenmeniskus, Körperabdrehen nach rechts & ***Faustschlag*** (L*) abwärts zur Wirbelsäule* |
| 6.3.2 | Faustschlag | Stock (R) 3 {von außen zur Körpermitte} | Schrittdrehung 90° vorwärts & Handballenabwehr (L) zur angreifenden Hand & Knöchelschlag (R) zur Oberarminnenseite angreifender Arm, Handgelenk des Angriffsarms erfassen (L), ***Faustrückenschlag***(R) zur Schläfe, 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 |
| **9. Ju-Jutsu Hebeltechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Hebeltechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 9.1 | Armstreckhebel im Stand | 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 |
| 9.2 | Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage | Fauststoß (R) zum Kopf | Ausfallschritt mit dem vorderen Bein (L) diagonal nach vorn & Handfegen nach außen (R), Handgelenk Angriffsarm ergreifen (R) & Körperabdrehen nach rechts & Faustrückenschlag (L) {rückwärts} zur Oberarminnenseite, Griff (L) zum gegnerischen Nacken von links, Knieschlag (R) zum Magen, Angriffshand auf eigene linke Hand {am Nacken} fixieren (R), Doppelschrittdrehung 180° vorwärts {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) |
| 9.3 | Armbeugehebel im Stand | Schwinger (R) zum Kopf | Schrittdrehung 90° vorwärts & Handballenabwehr (L) zum angreifenden Handgelenk & Knöchelschlag (R) zur Oberarminnenseite angreifender Arm, Ellbogenschlag (R) abwärts in Armbeuge Angriffsarm, umgekehrter ***Armbeugehebel*** (R) {eigene Hand (R) gegen den UZS um den Angriffsarm auf gegnerischen Bauch führen & gegnerischen Kopf mit Hand (L) wegschieben} |
| 9.4 | Armbeugehebel als Festlegetechnik bei gegnerischer Bodenlage | Umtreten u.A.v. Fußstoß vorwärts (R), Würgen von der rechten Seite kniend {Gewicht auf den Händen} | Sturz rückwärts, Fingerstich (R) zum Kehlkopf, rechtes Handgelenk des Angreifers ergreifen (L) & Ellbogen des Angreifers von innen ergreifen (R), nach links wegdrehen, ***Kreuzfesselgriff bei gegnerischer Bauchlage***(L) |
| **10. Ju-Jutsu Wurftechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Wurftechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 10.1 | Hüftwurf oder Hüftrad | Schwinger (R) zum Kopf | Unterarmblock (L) nach außen, Fauststoß (R) zum Magen, Doppelschrittdrehung in den Parallelstand & ***Großer Hüftwurf****,* Atemi |
| 10.2 | Große Außensichel | 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 rechten Schulter fixieren (R) {Gleichgewichtsbruch}, ***Große Außensichel***, Atemi |

|  |
| --- |
| **13. Weiterführungstechniken** |
| **Nr.** | **Weiterführung** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 13.1. | Wechsel von Armstreckhebel zu Boden zu Armbeugehebel als Partnerübung (beidseitig) | **1.** Diagonales Handgelenk ergreifen (R) | Doppelschrittdrehung 180° vorwärts & Ellbogen Angriffsarm im UZS anheben (L), Grifflösen (R) & Handgelenk Angriffsarm ergreifen (R), ***Armstreckhebel zu Boden*** |
| **2.** Schritt (R) rückwärts & Aufrichten & eigenen Arm (R) beugen | Doppelschrittdrehung 180° rückwärts & hinter gebeugtem Angriffsarm eigenes Handgelenk ergreifen (L); ***Armbeugehebel im Stand*** |
| **3.** Schritt (R) vorwärts & eigenen Arm (R) nach vorn strecken | Doppelschrittdrehung 180° rückwärts & ***Armstreckhebel zu Boden*** |
| **4.** Doppelschrittdrehung 180° rückwärts & Aufrichten & eigenen Arm (R) anziehen & Fauststoß (L) zum Kopf | Doppelschrittdrehung 180° rückwärts & Handfegen (L), Handgelenk Angriffsarm ergreifen (L) & ***Armstreckhebel zu Boden*** |
| **5.** Schritt (L) rückwärts & Aufrichten & eigenen Arm (L) beugen | Doppelschrittdrehung 180° rückwärts & hinter gebeugtem Angriffsarm eigenes Handgelenk ergreifen (R); ***Armbeugehebel im Stand*** |
| **6.** Schritt (L) vorwärts & eigenen Arm (L) nach vorn strecken | Doppelschrittdrehung 180° rückwärts & ***Armstreckhebel zu Boden*** |
| **7.** Doppelschrittdrehung 180° rückwärts & Aufrichten & eigenen Arm (L) anziehen & Fauststoß (R) zum Kopf | Doppelschrittdrehung 180° rückwärts & Handfegen (R), Handgelenk Angriffsarm ergreifen (R) & ***Armstreckhebel zu Boden*** |
| weiter mit **2.** |
| **14. Gegentechniken** |
| **Nr.** | **Gegentechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 14.1.1 | gegen Wurf nach vorn durch Aussteigen in Wurfrichtung | Hüftrad | ***Aussteigen in Wurfrichtung***, Seitenrad |
| 14.1.2 | gegen Wurf nach vorn durch Aussteigen gegen Wurfrichtung | Hüftrad | ***Aussteigen gegen die Wurfrichtung*** {3er-Kontakt (R) & Abtauchen mit dem vorderen Bein (L) diagonal nach vorn}, Faustschlag (R) zur Niere, Körperrückriss, Atemi |
| 14.2.1 | gegen Wurf nach vorn durch Absenken des eigenen Körperschwerpunkts | Hüftwurf | ***Absenken des eigenen Körperschwerpunkts***& Vorschieben der eigenen Hüfte, Talfallzug, Ellbogenschlag zum Kopf (R) |
| 14.2.2 | gegen Wurf nach vorn durch Blockieren der Hüfte | Hüftwurf | Ausweichen nach hinten & ***Blockieren der Hüfte***beidhändig(R&L), Griff auf die rechte Schulter des Angreifers (L), Rückriss (L) & Fußfegen in gegnerische Blickrichtung (L), Atemi |
| **15. Freie Selbstverteidigung gegen Griffattacken** |
| **Nr.** | **Angriff** |
| 15.1.1 | Handgelenk mit beiden Händen gefasst |
| 15.1.2 | einhändiger Griff ins Revers diagonal |
| 15.1.3. | Würgen von vorn mit beiden Händen |
| 15.1.4 | Würgen von der Seite mit beiden Händen |
| 15.1.5 | Griff in die Jacke einhändig im Schulterbereich von der Seite |
| 15.1.x | weitere vom Prüfer angesagte Griffattacken |

|  |
| --- |
| **Legende** |
| 3er Kontakt (R) | 1. Annahme (L) des Angriffsarms 2. Weiterleiten (R) des Angriffsarms im UZS 3. Sichern (L) des Angriffsarms oberhalb Ellbogengelenk |
| 3 | Angriffsrichtung: von außen zur Körpermitte |
| ***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 |
| & | Aktionen erfolgen gleichzeitig |
| {…} | Nähere Erläuterung |
| grau | optional |