|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5. Kyu – Gelbgurt** | | | |
| **14. Bewegungsformen** | | | |
| **Nr.** | **Auslagewechsel** | **Handlungskomplex (Pratze)** | |
| 14.01.1 | nach vorn mit rechts | Fauststoß (L), Fauststoß (R), ***Auslagewechsel nach vorn mit rechts***, Knieschlag (L) | |
| 14.02.1 | nach hinten mit rechts | ***Auslagewechsel nach hinten mit rechts***, Fußstoß vorwärts (R) | |
| 14.03 | auf der Stelle | ***Auslagewechsel auf der Stelle*** | |
| 14.01.2 | nach vorn mit links | Fauststoß (R), Fauststoß (L), ***Auslagewechsel nach vorn mit links***, Knieschlag (R) | |
| 14.02.2 | nach hinten mit links | ***Auslagewechsel nach hinten mit links***, Fußstoß vorwärts (L) | |
| 14.03 | auf der Stelle | ***Auslagewechsel auf der Stelle*** | |
| **Nr.** | **Meidbewegung** | **Handlungskomplex (Pratze)** | |
| 14.1.1 | Auspendeln nach hinten | Fauststoß (L), Fauststoß (R), ST Fauststoß (L) zum Kopf, ***Auspendeln nach hinten*** | |
| 14.1.2 | Auspendeln zur Seite links | Fauststoß (L), Fauststoß (R), ST Fauststoß (R) zum Kopf, ***Auspendeln nach links***,Auslagewechsel | |
| 14.1.3 | Auspendeln zur Seite rechts | Fauststoß (R), Fauststoß (L), ST Fauststoß (L) zum Kopf, ***Auspendeln nach rechts***, Auslagewechsel | |
| 14.04 | Abducken | Fauststoß (L), Fauststoß (R), ST Schwinger (L) zum Kopf ***Abducken*** | |
| 14.05.1 | Abtauchen nach links | Fauststoß (L), Fauststoß (R), ST Schwinger (R) zum Kopf ***Abtauchen nach links***, Auslagewechsel | |
| 14.05.2 | Abtauchen nach rechts | Fauststoß (R), Fauststoß (L), ST Schwinger (L) zum Kopf ***Abtauchen nach rechts***, Auslagewechsel | |
| **Nr.** | **Körperabdrehen** | **Handlungskomplex (Pratze)** | |
| 14.3.1 | Körperabdrehen nach rechts | Fauststoß (L), Fauststoß (R), ST Fauststoß (R) zur Körpermitte ***Körperabdrehen nach rechts*** & Passivblock (L) nach innen, Auslagewechsel | |
| 14.3.2 | Körperabdrehen nach links | Fauststoß (R), Fauststoß (L), ST Fauststoß (L) zur Körpermitte ***Körperabdrehen nach links*** & Passivblock (R) nach innen Auslagewechsel | |
| **Nr.** | **Schrittdrehung** | **Handlungskomplex (Pratze)** | |
| 14.4.1 | Schrittdrehung 90° vorwärts & rückwärts mit rechts | Fauststoß (L), Fauststoß (R), ST Fauststoß (R) zur Körpermitte ***Schrittdrehung 90° rückwärts mit rechts*** & Passivblock (L) nach innen***, Schrittdrehung 90°vorwärts mit rechts***, Auslagewechsel | |
| 14.4.2 | Schrittdrehung 90° vorwärts & rückwärts mit links | Fauststoß (R), Fauststoß (L), ST Fauststoß (L) zur Körpermitte ***Schrittdrehung 90° rückwärts mit links*** & Passivblock (R) nach innen***, Schrittdrehung 90°vorwärts mit links***, Auslagewechsel | |
| 14.4.3 | Schrittdrehung 180° vorwärts & rückwärts mit rechts | Fauststoß (L), Fauststoß (R), ***Schrittdrehung 180° vorwärts mit rechts*** & Ellbogenschlag (L) horizontal nach hinten, ***Schrittdrehung 180° rückwärts mit rechts***, Auslagewechsel | |
| 14.4.4 | Schrittdrehung 180° vorwärts & rückwärts mit links | Fauststoß (R), Fauststoß (L), ***Schrittdrehung 180° vorwärts mit links*** & Ellbogenschlag (R) horizontal nach hinten, ***Schrittdrehung 180° rückwärts mit links***, Auslagewechsel | |
| **Nr.** | **Gleiten (Pratze)** | | |
| 14.2.1 | vorwärts | | |
| 14.2.2 | rückwärts | | |
| 14.2.3 | seitwärts mit dem vorderen Bein | | |
| 14.2.4 | seitwärts mit dem hinteren Bein | | |
| **1. Falltechniken** | | | |
| **Nr.** | **Falltechnik** | | |
| 1.1 | Sturz seitwärts: | | |
| 1.1.1 | Sturz seitwärts rechts | | |
| 1.1.2 | Sturz seitwärts links | | |
| **2. Bodentechniken** | | | |
| **Nr.** | **Bodentechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 2.1. | 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*** {fließende Übergänge unter ständiger Sicherung des Angreifers} |
| 2.2. | Haltetechnik in Kreuzposition |
| 2.3. | Haltetechnik in Reitposition |
| **13. Anwendungsformen** | | | |
| **Nr.** | **Offene Anwendungsform (Partner aktiv)** | | |
| 13.2 | Anwendung von Faust- und Handballentechniken in Kombination: | | |
| 13.2.2 | Freie Auseinandersetzung mit Faust- und Handballentechniken {mit Faustschonern} | | |
| **Nr.** | **Geschlossene Anwendungsform auf Pratzen (Partner passiv mit festen Vorgaben)** | | |
| 13.1 | Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster: | | |
| 13.1.1  13.1.2 | Handballenschlag (L) seitlich, Handballenschlag (R) aufwärts, Hammerfaust (R) nach außen in mehreren Wiederholungen | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3. Abwehrtechniken in Kombination** | | | | |
| **Nr.** | **Abwehrtechnik** | **Angriff** | | **Handlungskomplex** |
| 3.1 | 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) |
| 3.2 | Passivblock am Rumpf | 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 (R) zum Kopf, 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) |
| 3.3 | Abwehrtechnik mit der Hand | | | |
| 3.3.1 | Handfegen | | 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 Ellbogengelenks 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 |
| 3.3.2 | Handkantenblock | | 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 |
| 3.4 | 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 |
| 3.5 | Griffsprengen | | Gleichseitiges Handgelenk ergreifen (R) | Schrittdrehung (R) 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 |
| **4. Atemitechniken in Kombination** | | | | |
| **Nr.** | **Atemitechnik** | | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 4.1 | 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 |
| 4.2 | 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 |
| 4.3 | Hammerfaustschlag | | Schwinger (R) zum Kopf | Schrittdrehung (R) 90° vorwärts & Handfegen (L) nach außen & Schulterstopp (R), Körperabdrehen nach rechts & ***Hammerfaustschlag (R) nach außen 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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6. Hebeltechniken in Kombination** | | | | |
| **Nr.** | **Hebeltechnik** | | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 6.1 | Armstreckhebel im Stand: | | | |
| 6.1.1 | Armstreckhebel zum Bolden | | 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 zum Boden***, Armstreckhebel am Boden, Abführen u.A.v. Fingerhebel (R) |
| 6.2 | Armstreckhebel am Boden | | | |
| 6.2.1 | Seitstreckhebel | | Umtreten, Würgen (R&L) zwischen den Beinen kniend | Linkes gegnerisches Handgelenk erfassen (R&L) & Schienbein (L) an linke gegnerische Seite fixieren & Bein (R) über gegnerischen Kopf schwingen {an rechter gegnerischen Halsseite fixieren}, Bein (R) strecken {um Angreifer in die Rückenlage zu zwingen} & Zug (R&L) am linken gegnerischen Arm {bis gegnerischer Arm gestreckt mit Ellbogen auf Höhe Leiste zwischen den eigenen Beinen liegt}, gegnerischen linken Arm nach unten rechts ziehen (R&L) & Kniee (R&L) zusammendrücken & Hüfte anheben, ***Seitstreckhebel*** |
| 6.3 | 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 |
| **7. Wurftechniken in Kombination** | | | | |
| **Nr.** | **Wurftechnik** | | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 7.1 | 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 |
| **12. Freie Selbstverteidigung** | | | | |
| **Nr.** | **Angriff** | **Handlungskomplex** | | |
| 12.1 | Freie SV gegen 3 der nachfolgenden Angriffe: | | | |
| 12.1.1 | Ohrfeige (R) oder (L) | Nach Ermessen des Prüflings | | |
| 12.1.2 | Fauststoß (R) oder (L) zum Kopf | Nach Ermessen des Prüflings | | |
| 12.1.3 | Schwitzkasten von der Seite (R) oder (L) | Nach Ermessen des Prüflings | | |
| 12.1.4 | Ein Handgelenk (R) oder (L) von vorn oder von hinten mit beiden Händen fassen & Zug | Nach Ermessen des Prüflings | | |
| 12.1.5 | Körperumklammerung von vorn unter den Armen | Nach Ermessen des Prüflings | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **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 | gegnerische Störtechnik |
| & | Aktionen erfolgen gleichzeitig |
| {…} | Nähere Erläuterung |
| grau | optional |

Arbeitspapier DJJV:















