|  |
| --- |
| **4. Kyu – Orangegurt** |
| **14. Bewegungsformen** |
| **Nr.** | **Ausfallschritte** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 14.1 | Ausfallschritt mit dem vorderen Bein: |
| 14.1.1 | Ausfallschritt mit dem vorderen Bein diagonal nach vorn links | Fauststoß (R) zum Kopf | ***Ausfallschritt (L) nach diagonal vorn links*** & Handfegen (L) nach innen & Handinnekantenschlag (R) zum Unterleib, Ausfallschritt (R) nach diagonal hinten rechts, Auslagewechsel auf der Stelle |
| 14.1.2 | Ausfallschritt mit dem vorderen Bein diagonal nach vorn rechts | Fauststoß (L) zum Kopf | ***Ausfallschritt (R) nach diagonal vorn rechts*** & Handfegen (R) nach innen & Handinnekantenschlag (L) zum Unterleib, Ausfallschritt (L) nach diagonal hinten links, Auslagewechsel auf der Stelle |
| 14.2 | Ausfallschritt mit dem hinteren Bein: |
| 14.2.1 | Ausfallschritt mit dem hinteren Bein diagonal nach hinten rechts | Schwinger (R) zum Kopf | ***Ausfallschritt (R) nach diagonal hinten rechts*** & Handaußenkantenblock (L), Fauststoß (R) zum Kopf, Ausfallschritt (L) nach diagonal vorn links, Auslagewechsel auf der Stelle |
| 14.2.2 | Ausfallschritt mit dem hinteren Bein diagonal nach hinten links | Schwinger (L) zum Kopf | ***Ausfallschritt (L) nach diagonal hinten links*** & Handaußenkantenblock (R), Fauststoß (L) zum Kopf, Ausfallschritt (R) nach diagonal vorn rechts, Auslagewechsel auf der Stelle |
| **Nr.** | **Doppelschrittdrehung** |  |  |
| 14.3 | Doppelschrittdrehung: |
| 14.3.1 | Doppelschrittdrehung 90° | Hammerschlag (R) von oben zum Kopf | **Doppelschrittdrehung 90° mit dem vorderen Fuß (L) beginnend nach links** & Ellbogenabwehr (L) nach oben & Angriffshandgelenk fassen (R) & ziehen, ***Doppelschrittdrehung 90° nach vorn mit dem hinteren Fuß (R) beginnend*** |
| Hammerschlag (L) von oben zum Kopf | **Doppelschrittdrehung 90° mit dem vorderen Fuß (R) beginnend nach rechts** & Ellbogenabwehr (R) nach oben & Angriffshandgelenk fassen (L) & ziehen, ***Doppelschrittdrehung 90° nach vorn mit dem hinteren Fuß (L) beginnend*** |
| 14.3.2 | Doppelschrittdrehung 180° | Hammerschlag (R) von oben zum Kopf | ***Doppelschrittdrehung 180° mit dem vorderen Fuß (L) beginnend nach vorn*** & Handfegen (R&L) |
| Hammerschlag (L) von oben zum Kopf | ***Doppelschrittdrehung 180° mit dem hinteren Fuß (R) beginnend nach vorn*** & Handfegen (R&L) |
| Hammerschlag (L) von oben zum Kopf | ***Doppelschrittdrehung 180° mit dem vorderen Fuß (R) beginnend nach vorn*** & Handfegen (R&L) |
| Hammerschlag (R) von oben zum Kopf | ***Doppelschrittdrehung 180° mit dem hinteren Fuß (L) beginnend nach vorn*** & Handfegen (R&L) |
| 14.3.3 | Doppelschrittdrehung 180° in den Parallelstand | Schwinger (R) zum Kopf | ***Doppelschrittdrehung 180° mit dem hinteren Fuß (R) beginnend in den Parallelstand*** & Handfegen (L) nach außen & Ellbogenstoß (R) vertikal nach vorn zum Solarplexus & Angriffshandgelenk fassen (L), Schulterwurf (R) |
| Schwinger (L) zum Kopf | ***Doppelschrittdrehung 180° mit dem hinteren Fuß (L) beginnend in den Parallelstand*** & Handfegen (R) nach außen & Ellbogenstoß (L) vertikal nach vorn zum Solarplexus & Angriffshandgelenk fassen (R), Schulterwurf (L) |
| **1. Falltechniken** |
| **Nr.** | **Falltechnik** |
| 1.1 | Rolle vorwärts in den Stand (R&L) |
| 1.2 | Rolle rückwärts in den Stand (R&L) |
| **2. Bodentechniken** |
| **Nr.** | **Bodentechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 2.1 | 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*** |
| 2.2 | Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition |
| 2.3 | Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition |
| **13. Anwendungsformen** |
| **Nr.** | **Offene Anwendungsform (Partner aktiv)** |
| 13.2 | Anwendung von Handtechniken in Kombination: |
| 13.2.2 | Freie Auseinandersetzung mit Handtechniken {mit Faustschonern} |
| **Nr.** | **Geschlossene Anwendungsform auf Pratzen (Partner passiv mit festen Vorgaben)** |
| 13.1 | Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster: |
| 13.1.113.1.2 | Fauststoß Führhand (L), Fauststoß Schlaghand (R), ST Schwinger (R) zum Kopf, Abtauchen nach links, Seitwärtshaken (L), Aufwärtshaken (R) {in mehreren Wiederholungen} |

|  |
| --- |
| **3. Abwehrtechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Abwehrtechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 3.1 | 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 |
| 3.2 | 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 |
| **4. Atemitechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Atemitechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 4.1 | 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 |
| 4.2 | 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 |
| 4.3 | Faustschlag: |
| 4.3.1 | SeitwärtshakenAufwärtshakenFaustschlag abwärts | 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* |
| 4.3.2 | Faustrückenschlag | Stock (R) 3 {von außen zur Körpermitte} | Schrittdrehung 90° (R) 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 |
| **6. Hebeltechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Hebeltechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 6.1 | Armhebel im Stand: |
| 6.1.1 | Verriegelter Armbeugehebel im Stand | Fauststoß (R) zum Kopf | Handfegen (L) nach innen & Angriffshandgelenk fassen (R), Doppelschrittdrehung 180° mit dem vorderen Fuß (L) beginnend nach vorn & Handballenstoß (L) zur Schläfe, Arm (L) über Angriffsarm legen und eigenes rechtes Handgelenk fassen (L) & Impuls nach vorne rechts geben, Doppelschrittdrehung 180° mit dem vorderen Fuß (L) beginnend nach hinten, verriegelter Armbeugehebel zu Boden gegen die gegnerische Blickrichtung |
| 6.2 | Armhebel am Boden: |
| 6.2.1 | Verriegelter Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage | Schwinger (R) zum Kopf | Doppelschrittdrehung 180° mit dem hinteren Fuß (R) beginnend in den Parallelstand & Handfegen (L) nach außen & Ellbogenstoß (R) vertikal nach vorn zum Solarplexus & Angriffshandgelenk fassen (L), abgeknieter Schulterwurf (R), Haltetechnik in Kreuzposition, ***verriegelter Armbeugehebel*** {am abgewandten gegnerischen Arm} |
| **7. Wurftechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Wurftechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 7.1 | Hüftwurf | Schwinger (R) zum Kopf | Unterarmblock (L) nach außen, Fauststoß (R) zum Magen, Doppelschrittdrehung 180° mit dem hinteren Fuß (R) beginnend in den Parallelstand & ***Großer Hüftwurf****,* Atemi |
| 7.2 | 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 rechter Schulter fixieren (R) {Gleichgewichtsbruch}, ***Große Außensichel***, Atemi |

|  |
| --- |
| **10. Weiterführungstechniken** |
| **Nr.** | **Weiterführung** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 10.0 | Wechsel von Armstreckhebel zu Boden zu Armbeugehebel im Stand als Partnerübung (beidseitig) | **1.** Diagonales Handgelenk ergreifen (R) | Doppelschrittdrehung 180° mit dem vorderen Fuß (L) beginnend nach vorn & 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° mit dem vorderen Fuß (L) beginnend nach hinten & hinter gebeugtem Angriffsarm eigenes Handgelenk ergreifen (L); ***Armbeugehebel im Stand*** |
| **3.** Schritt (R) vorwärts & eigenen Arm (R) nach vorn strecken | Doppelschrittdrehung 180° mit dem vorderen Fuß (R) beginnend nach hinten & ***Armstreckhebel zu Boden*** |
| **4.** Doppelschrittdrehung 180° mit dem vorderen Fuß (R) beginnend nach hinten & Aufrichten & eigenen Arm (R) anziehen & Fauststoß (L) zum Kopf | Doppelschrittdrehung 180° mit dem vorderen Fuß (L) beginnend nach hinten & Handfegen (L), Handgelenk Angriffsarm ergreifen (L) & ***Armstreckhebel zu Boden*** |
| **5.** Schritt (L) rückwärts & Aufrichten & eigenen Arm (L) beugen | Doppelschrittdrehung 180° mit dem vorderen Fuß (R) beginnend nach hinten & hinter gebeugtem Angriffsarm eigenes Handgelenk ergreifen (R); ***Armbeugehebel im Stand*** |
| **6.** Schritt (L) vorwärts & eigenen Arm (L) nach vorn strecken | Doppelschrittdrehung 180° mit dem vorderen Fuß (L) beginnend nach hinten & ***Armstreckhebel zu Boden*** |
| **7.** Doppelschrittdrehung 180° mit dem vorderen Fuß (L) beginnend nach hinten & Aufrichten & eigenen Arm (L) anziehen & Fauststoß (R) zum Kopf | Doppelschrittdrehung 180° mit dem vorderen Fuß (R) beginnend nach hinten & Handfegen (R), Handgelenk Angriffsarm ergreifen (R) & ***Armstreckhebel zu Boden*** |
| weiter mit **2.** |
| 10.1 | Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand | Fauststoß (R) zum Kopf | Handfegen (L) nach innen & Angriffshandgelenk fassen (R), Doppelschrittdrehung 180° mit dem vorderen Fuß (L) beginnend nach vorn & Handballenstoß (L) zur Schläfe, Arm (L) über Angriffsarm legen und eigenes rechtes Handgelenk fassen (L) & Impuls nach vorne rechts geben, Doppelschrittdrehung 180° mit dem vorderen Fuß (L) beginnend nach hinten, Ansatz verriegelter Armbeugehebel zu Boden gegen die gegnerische Blickrichtung, ST {z.B. impulsartiges Strecken des zu hebelnden Arms (R)}, Weiterführung unter Nutzung des gegnerischen Impulses {z.B. Armstreckhebel zu Boden} |
| **11. Gegentechniken** |
| **Nr.** | **Gegentechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 11.1 | Gegentechnik gegen Wurftechnik: |
| 11.1.1 | Gegentechnik gegen Beinstellen | Beinstellen (R) {Angreifer kann sich zuvor angreifen lassen} | Verhindern der Wurftechnik {z.B. Aussteigen durch anheben des körperzugewandten Beins (R)}, Gegentechnik unter Nutzung der gegnerischen Bewegungsenergie {z.B. Seitenriss oder Hüftfegen} |
| 11.2 | Gegentechnik gegen Hebel im Stand: |
| 11.2.1 | Gegentechnik gegen verriegelten Armbeugehebel im Stand | Verriegelter Armbeugehebel (R) im Stand {Angreifer kann sich zuvor angreifen lassen} | Verhindern des verriegelten Armbeugehebels im Stand {z.B. durch a) Doppelschrittdrehung in die gegnerische Blickrichtung & gegnerischen Kopf an die eigene linke Schulter ziehen (L) oder b) strecken des verriegelten Arms (R)}, Gegentechnik unter Nutzung der gegnerischen Bewegungsenergie {z.B. a) Körperrückstoß oder b) Armstreckhebel zu Boden} |
| **12. Freie Selbstverteidigung** |
| **Nr.** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 12.1 | Freie SV gegen 4 der nachfolgenden Angriffe: |
| 12.1.1 | Fauststoß (R) oder (L) zum Kopf oder Körper | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.2 | Fußstoß vorwärts (R) oder (L) | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.3 | Schwitzkasten von vorn (R) oder (L) | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.4 | Einhändiger Griff (R) oder (L) diagonal ins Revers | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.5 | Beidhändiges Würgen von hinten | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.6 | Schubsen von vorn (R) oder (L) oder (R&L) | Nach Ermessen des Prüflings |

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

Arbeitspapier DJJV:











