

## 5. Kyu Gelbgurt

| 1. Falltechniken   |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | Prüfungstechnik                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1.1                | Sturz seitwärts                                                                                   | links und rechts                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2. Bodentechniken  |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                    | Prüfungstechnik                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2.1                | Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Kreuzposition                             | Der Partner wird mit einer Technik zu Boden gebracht (Beispiel: Beinstellen). Danach werden alle Techniken ohne erneutes Aufstehen gezeigt.<br>Durchgehende Kontrolle des Partners in der Bodenlage. Beibehaltung der Kontrolle auch bei Wechsel zur nächsten Haltetechniken. |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2.2                | Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang in die Reitposition                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3. Abwehrtechniken |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                    | Prüfungstechnik                                                                                   | Angriff                                                                                                                                                                                                                                                                       | Verteidigungshandlung                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3.1                | Passivblock am Kopf                                                                               | Schwinger oder Ohrfeige zum Kopf (R )                                                                                                                                                                                                                                         | Passivblock am Kopf (L), - Gesamtkörperspannung im Moment des Auftreffens und enges Anliegen des Unterarms Arms am Kopf, dann Angriffsarm erfassen, Handballenstoß zum Kopf (R) , Beinstellen, Fauststoß zum Kopf (R )                                     |
| 3.2                | Passivblock am Rumpf                                                                              | Fauststoß zur Körpermitte (R)                                                                                                                                                                                                                                                 | Körperabdrehen nach rechts, Passivblock (L) - Gesamtkörperspannung im Moment des Auftreffens - , Angriffsarm im ZU weiterleiten, Griff am Nacken (R), Knieschlag zum Magen (R), Körperriß nach vorne                                                       |
| 3.3.1              | Abwehrtechnik mit der Hand 1                                                                      | Führhand (L) Schlaghand (R) zum Kopf                                                                                                                                                                                                                                          | Scheibenwischer (R) == Handfegen mit einer Hand (Handfläche und Handrücken der selben Hand) - Beachte, die Finger der Hand werden zusammengehalten, der Daumen liegt am Zeigefinger an, Handballenstoß (L) und (R)                                         |
| 3.3.2              | Abwehrtechnik mit der Hand 2                                                                      | Schwinger oder Ohrfeige zum Kopf (R )                                                                                                                                                                                                                                         | Doppelstopp (L) und (R) mit entsprechender Bewegungsform, beachte Arme sind annähernd gestreckt und die Finger der Hand werden zusammengehalten, der Daumen liegt am Zeigefinger an. Griff Arm / Schulter, Knieschlag zum Magen (R) , Körperriß nach vorne |
| 3.4                | Griff lösen (Lösen von Griffen oder Umklammerungen durch Heraushebeln oder Herauswinden)          | Gegenüberliegendes Handgelenk fassen (R )                                                                                                                                                                                                                                     | Schrittdrehung 180 ° rückwärts (L) , Griff lösen (L), Faustschlag zum Kopf (L), wegstoßen                                                                                                                                                                  |
| 3.5                | Griffsprengen (Gewaltsame Befreiung mittels Abwehr- oder Atemtechnik gegen die angreifenden Arme) | Gegenüberliegendes Handgelenk fassen (R )                                                                                                                                                                                                                                     | Hand (R) zum Schutz auf den Kopf legen und mit Körperdrehung nach links Griff mit Unterarm (R) sprengen. Dabei gleichzeitig den linken Arm zur Brust ranziehen. Hammerfaust Kopf (R), Knieschlag (R), Körperriß nach vorn                                  |
| 4. Atemtechniken   |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                    | Prüfungstechnik                                                                                   | Angriff                                                                                                                                                                                                                                                                       | Verteidigungshandlung                                                                                                                                                                                                                                      |



aufgaben)



|                          |                                                |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1                      | Handballentechnik                              | Führhand (L) Schlaghand (R) zum Kopf | Scheibenwischer (R) == Handfegen mit einer Hand (Innenhand & Rückhand), Handballenstoß (L) und (R)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4.2                      | Knietechnik                                    | Ohrfeige (R )                        | Passivblock (L), Griff in den Ancken (R), Knieschlag in den Magen (R) , Körperriss nach vorn                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4.3                      | Hammerfaustschlag                              | Fauststoß zum Kopf (R)               | Dreierkontakt (Handfegen (L) nach innen danach übernimmt die rechte Hand und führt mit dem Handrücken weiter). Hammerfaustschlag (L+R) zum Kopf.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>6. Hebeltechniken</b> |                                                |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                          | <b>Prüfungstechnik</b>                         | <b>Angriff</b>                       | <b>Verteidigungshandlung</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 6.1                      | Armhebel im Stand:<br>Armstreckhebel zum Boden | Diagonales Handgelenk fassen (R )    | Handgelenk fassen (R), Bewegungsform und Hammerfaust (L) zum Magen/Unterleib, um in annähernd gleicher Blickrichtung neben dem nun nach vorne abgebeugten Angreifer hinter dessen Arm zu gelangen. Arm durch Zug strecken und mit der zweiten Hand, Handkante oder Unterarm den Arm des Angreifers am oder knapp oberhalb des Ellenbogens belasten. Durch Druck abwärts und Zug am Handgelenk wird der Angreifer in zentrifugaler, zentripetaler oder geradliniger Bewegung zu Boden gebracht und dort mit dem eigenen Knie (L) festgelegt. |
| 6.2                      | Armhebel am Boden:<br>Seitstreckhebel          | Ohrfeige (R )                        | Siehe Handlungskomplex Passivblock am Kopf. Statt der Faustechnik erfolgt der Seitstreckhebel. Beachte, der Arm des Angreifers wird zwischen den Beinen eingeklemmt, ein Bein oder beide Beine sind über dem Körper des Angreifers, der Kopf oder die Schulter werden belastet. Der gestreckte Arm des Angreifers wird in Richtung seiner Ellenbogenspitze nach unten gezogen und durch Anheben der Hüfte über Leiste/Oberschenkel gehobelt.                                                                                                |
| 6.3                      | Körperabbiegen                                 | Schwinger (R )                       | Passivblock (L), über den Arm gleiten und Angriffsarm sichern, Handballenstoß zum Kinn (R), Körperabbiegen, Atemi oder Armbeugehebel<br>Beachte: Bei Ausführung stehst du seitlich neben dem Angreifer, deine rechte Hand übt Druck von vorn auf den Kopf aus, deine linke Hand erzeugt Gegendruck im Bereich der Lendenwirbelsäule, durch Nachgleiten erfolgt die Überstreckung der Wirbelsäule.                                                                                                                                           |
| <b>7. Wurftechniken</b>  |                                                |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                          | <b>Prüfungstechnik</b>                         | <b>Angriff</b>                       | <b>Verteidigungshandlung</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7.1                      | Beinstellen                                    | Schwinger (R )                       | Siehe Komplex Passivblock am Kopf. Beachte: Das Gleichgewicht des Angreifers wird durch die Atemitechnik nach hinten zur Seite gebrochen. Enger Körperkontakt an der Schulter und Steuerfunktion des Kopfes unterstützt die Wurfausführung. Durch Weiterführung von Zug und Druck wird der Angreifer zu Boden geführt.                                                                                                                                                                                                                      |

| 12. Freie Selbstverteidigung                                                                                                 |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  | Angriff                                                                                                                                                                                                                                                | Verteidigungshandlung                                                                                                                                                           |
| 12.1                                                                                                                         | Verteidigung gegen angesagte Angriffe, der Prüfer wählt 3 der 5 Angriffe aus. Die Verteidigungshandlung ist als Beispiel zu verstehen. Der Prüfling kann die Abwehr frei wählen. | Schwinger                                                                                                                                                                                                                                              | "Helm aufsetzen", Hammerfaust (R ), Handballenstoß (L), auf Distanz gehen                                                                                                       |
| 12.2                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  | Aufwärtshaken                                                                                                                                                                                                                                          | Passivblock am Körper, Körperabdrehen, Hammerfaust (L ), Handballenstoß (R )                                                                                                    |
| 12.3                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  | Schwitzkasten von der Seite (Seite beliebig)                                                                                                                                                                                                           | Gegnerische Hand greifen bevor sich der Griff schliesst. Störtechnik, gegnerisches Bein fassen und Gegner zu Boden bringen.                                                     |
| 12.4                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  | Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst                                                                                                                                                                                                          | Störtechnik setzen (z. B. Tritt gegen das Schienbein), die blockierte Hand zur Fausballen und mit der freien Hand ergreifen, beide Hände in einer Kreisbahn zu sich heranziehen |
| 12.5                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  | Körperumklammerung von vorne unter den Armen                                                                                                                                                                                                           | Paukenschlag auf beide Ohren, Bein einklammern (L), Nervendrucktechnik an der Nase, Gegner zu Boden bringen                                                                     |
| Bewertungskriterien:                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |
| - angriffsgerechtes Verhalten/Reaktion                                                                                       |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |
| - flüssige Bewegungen und prinzipiengerechte Ausführungen                                                                    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |
| - erfolgreiche Abwehr durch JJ-Techniken                                                                                     |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |
| - Verteidigung bis zu dem Punkt, an dem der Verteidiger die Angriffssituation unterbunden hat und die Situation kontrolliert |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |
| - Eigensicherung (Abstand herstellen, Übersicht/Raumeinteilung)                                                              |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |
| 13. Anwendungsformen                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |
| Prüfungstechnik                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |
| 13.1                                                                                                                         | Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen / Schlagpolster                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |
| 13.1.1.                                                                                                                      | Führhand, Schlaghand                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |
| 13.1.2.                                                                                                                      | Führhand, Schlaghand, Hammerfaust                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |
| 13.2                                                                                                                         | Anwendung der demonstrierten oder anderer Handballentechniken in Kombination gegen einen Partner mit Pratzen oder passender Schutzausrüstung                                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |
| 14. Bewegungsformen                                                                                                          |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |
| Prüfungstechnik                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  | Angriff                                                                                                                                                                                                                                                | Verteidigungshandlung                                                                                                                                                           |
| 14.1                                                                                                                         | Auspendeln                                                                                                                                                                       | Zur Bewertung werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Es wird also nicht einzeln abgefragt, aber der Prüfer hat aber die Möglichkeit, gesondert zu prüfen, wenn er dies zur Beurteilung benötigt. |                                                                                                                                                                                 |
| 14.2                                                                                                                         | Gleiten                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |
| 14.3                                                                                                                         | Körperabdrehen                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |
| 15. Kombination und Vielfältigkeit                                                                                           |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |
| Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung                                                                  |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |
| 16. Angriffs- / Partnerverhalten                                                                                             |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |
| Verhalten als Prüfling und auch als Partner während der gesamten Prüfung                                                     |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |