



**JU-JUTSU**

**PRÜFUNGSPROGRAMM**

**4. KYU**





## 4. Kyu (Orangegurt)

### 1. Stellungen

#### 1.1 Verlängern der Verteidigungsstellung in 2 verschiedene Aktionsstellungen

##### 1.1.1 offensive Form der Aktionsstellung

(vorn 70% des Körpergewichtes, hinten 30%. Der Körperschwerpunkt ist leicht abgesenkt)

##### 1.1.2 defensive Form der Aktionsstellung

(vorn 40% des Körpergewichtes, hinten 60%. Der Körperschwerpunkt ist leicht abgesenkt)

### 2. Bewegungsformen

#### 2.1 Ausfallschritte

##### 2.1.1 Ausfallschritt nach vorn

##### 2.1.2 Ausfallschritt nach hinten

##### 2.1.3 Ausfallschritt zur Seite

(rechts und links)

##### 2.1.4 Ausfallschritt diagonal nach vorn

(rechts und links)

##### 2.1.5 Ausfallschritt diagonal nach hinten

(rechts und links)

#### 2.2 Doppelschrittdrehungen

##### 2.2.1 Doppelschrittdrehung 90°

(harte Art)

##### 2.2.2 Doppelschrittdrehung 180°

(weiche Art)

##### 2.2.3 Doppelschrittdrehung 180°

(in den Parallelstand)

### 3. Falltechniken

#### 3.1 Rolle rückwärts

#### 3.2 Rolle vorwärts

## 4. Bodentechniken

- Der Prüfling hat die freie Wahl seiner Befreiungstechnik und der dafür erforderlichen Griffhaltung des Partners in der jeweiligen Halteposition
- Die Befreiung ist erfolgt, wenn der Verteidiger den Angreifer kontrolliert oder sich von diesem lösen kann
- Die Befreiung erfolgt bei leichter Gegenwehr des haltenden Partners

### 4.1 eine Befreiung aus der Haltetechnik in seitlicher Position (Kesa-gatame)

1. Hüfte wegrücken vom Gegner, Gegner in das Loch ziehen

2. In die Brücke gehen, Gegner anheben, drunterrutschen, Gegner überrollen



3. Zum Gegner hin rausdrehen



4. Unter eigenem Bein durch, den Gegner in den Nacken fassen, runterziehen

5. Gegner aufrichten, Fuß vor den Kopf des Gegners bringen, runterschieben



6. Bein des Gegners klammern, Bein ziehen und Gegner zur Seite rollen



7. Arm lösen und Gegner an der Jacke hochdrücken, dann abrollen



## 4.2 eine Befreiung aus der Haltetechnik in Kreuzposition (Yoko-shiho-gatame)

1. *Gegner am Arm anheben, Hüft hochheben und über die eigene Schulter drehen*



2. *Bein lösen, Fuß vor den Kopf bringen, Gegner runterschieben*



3. *Knie des Gegners anheben und Gegner abrollen*



### 4.3 eine Befreiung aus der Haltetechnik in Reitposition (Tate-shiho-gatame)

#### *Normale Position:*

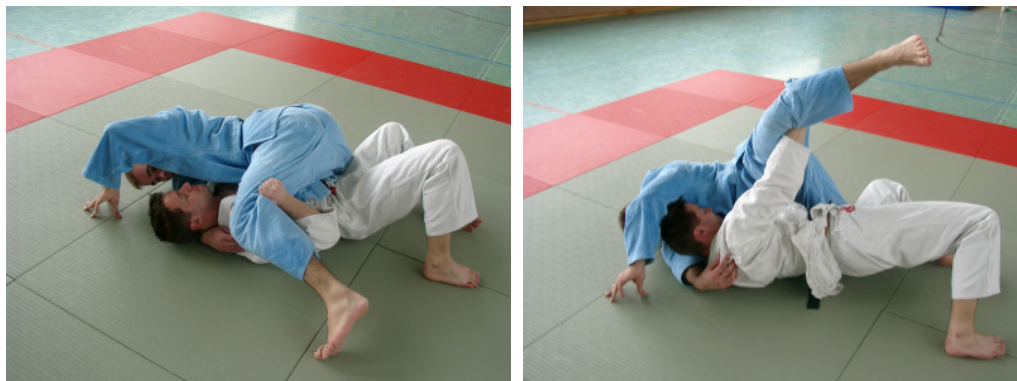
1. Bein des Gegners auf einer Seite klammern, und zu dieser Seite runterdrehen



2. Schulter des Gegners hochdrücken, über die eigene Schulter drehen



3. Bein des Gegners fassen und anwinkeln, am Bein hochdrücken und mit der Schulter nachkommen





*Von der Kopfseite her gehalten:*

- 1. In einen rechten Winkel zum Gegner kommen, Bein angreifen, auf den Gegner drehen*



## 5. Komplexaufgabe

### 5.1 Demonstration von Fausttechniken an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner, in mehreren Wiederholungen

- Beide Partner bewegen sich in mittlerer Distanz
- Der Prüfling hat die Aufgabe mit Fausttechniken aller Art den Partner zu attackieren
- Dabei darf bei leichtem Kontakt kein Wirkungstreffer erzielt werden
- Der Partner darf sich lediglich im Raum bewegen, Meidbewegungen und passive Abwehrtechniken ausführen
- Bewertet werden: ökonomisches und kontrolliertes Bewegen, korrekte Technikausführung, Timing, Distanzgefühl, Übersicht und Dynamik

Analog zum Wettkampf sollten Schläge zum Kopf vorher abgestoppt werden. Dabei sollte zu erkennen sein, dass der Schlag getroffen hätte. Zum Körper ist leichter Kontakt ohne Wirkung erwünscht.

Korrekte Technik bedeutet:

- Arbeiten aus der Deckung ohne Ausholen oder Telegrafieren
- dynamische Atmung, im Idealfall Kiai (aus Ki = Energie und Ai = zusammenkommen)
- Hüfteinsatz
- Schlagen von Kombinationen (mindestens drei Techniken)
- Distanz verkürzen, Kombination ausführen, sichere Distanz wiederherstellen

## 6. Ju-Jutsu Techniken in Kombination

### 6.1 zwei aktive Abwehrtechniken mit dem Unterarm

#### 6.1.1 nach innen

- Alternativ oben oder unten



### 6.1.2 nach außen

- Alternativ unten, oben außen oder oben



### 6.2 eine Fußtechnik vorwärts

(als Tritt oder Stoß)

- Fußstoß (mit Hüfteinsatz)

- Fußtritt (geschnappt)



### 6.3 ein Fauststoß

(einzeln oder als Kettenfauststöße)

- immer in Verbindung mit Hüfteinsatz. Der ganze Körper unterstützt den Stoß





## 6.4 zwei Faustschläge

(als Haken, Fastrückenschlag oder Hammerschlag)

- immer kreisförmig, Körper unterstützt den Schlag z.B. durch Körperdrehung



## 6.5 zwei Armstreckhebel

6.5.1 Armstreckhebel im Stand



Körperstreckhebel

Armriegel von außen

Armriegel von innen



Bauchstreckhebel

Armstreckhebel über die Schulter



Armstreckhebel zum Boden

### 6.5.2 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners



- Seitstreckhebel



- Kippstreckhebel



- Armstreckhebel im seitlichen Haltegriff



Bauchstreckhebel in Rückenlage



- Körperstreckhebel in der Bodenlage

## 6.6 zwei Armbeugehebel

### 6.6.1 ein Armbeugehebel



Ein Armbeugehebel



Kreuzfesselgriff



Polizeigriff



Armbeugehebel verriegelt im Stand

### 6.6.2 ein Armbeugehebel als Festlegetechnik



Ein Armbeugehebel



Ein Armbeugehebel



Kreuzfesselgriff mit den Beinen

## 6.7 ein Hüftwurf oder Hüfttrad

### - Hüftwurf



### - Hüfttrad

*im Unterschied zum Hüftwurf wird weiter eingedreht und der Wurf erfolgt quer über die Hüfte*



## 6.8 eine Große Außensichel

- *Wichtig: Kontakt an Schulter und Hüfte, deutlicher Gleichgewichtsbruch*



## 7. Weiterführungstechniken

### 7.1 Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel

- *Demonstration mit Partner, Ausgangsposition: diagonale Hand von außen am Handgelenk des Partners, Druck mit freier Hand, Handkante oder Unterarm am Ellenbogengelenk*
- *Wird der zu hebelnde Arm in Richtung Oberkörper gebeugt so reagiert der Prüfling mit Wechsel in Armbeugehebel (Verriegelungsgriff)*
- *Wird der gebeugte Arm wieder gestreckt, so erfolgt erneuter Wechsel in Armstreckhebel*
- *Die Ausführung ist beidseitig zu demonstrieren*

## 8. Gegentechniken

### 8.1 Verhindern eines Wurfes nach vorn

#### 8.1.1 durch Aussteigen

- *Beide Möglichkeiten (Ausweichen in und gegen die Wurfrichtung)*
- *in Wurfrichtung Aussteigen*



- gegen die Wurfrichtung Aussteigen



### 8.1.2 durch Blockieren

- Durch Absenken und Verschieben der Hüfte während der Eindrehphase
- Durch Gegendruck (bzw. Atemi) mit dem Handballen an der Hüfte
- Gleichzeitig Absenken und Verschieben der Hüfte während der Eindrehphase und Gegendruck (bzw. Atemi) mit dem Handballen an der Hüfte
- Der Prüfling muß **zwei Möglichkeiten demonstrieren**
- **Blockieren durch Absenken und Verschieben der Hüfte**
- **Blockieren durch Gegendruck mit Handballen an der Hüfte**

## 9. Freie Selbstverteidigung

### 9.1 Freie Selbstverteidigung gegen 5 Festhalteangriffe (Duo-Serie 1)

9.1.1 Angriff 1: ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefaßt

9.1.2 Angriff 2: einhändiger Griff ins Revers (diagonal)

9.1.3 Angriff 3: Würge von vorn mit beiden Händen

9.1.4 Angriff 4: Würge von der Seite mit beiden Händen

9.1.5 Angriff 5: Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig, von der Seite

## 10. Freie Anwendungsformen

### 10.1 im Bereich der Bodentechniken

- Auseinandersetzung mit Körperkontakt am Boden
- Ein Partner bringt den anderen aus dem Stand in die Bodenlage, und folgt ihm unmittelbar, wo die Auseinandersetzung beginnt. Bei Unterbrechung oder Partnerwechsel gilt die gleiche Ausgangsposition, jedoch sollte der Prüfling 1x seinen Partner in die Bodenlage bringen und 1x durch eine Technik in die Bodenlage gebracht werden.
- Ziel: freie Anwendung zumindest der bisher erlernten Halte- und Befreiungstechniken
- Die Anwendung von Hebeltechniken ist erwünscht
- Nicht gestattet sind Atemi- und Nervendrucktechniken sowie Genickhebel
- Schutzrüstung: männliche Prüflinge mindestens Tiefschutz (Pflicht)
- Dauer: 1-2 Minuten mit Partnerwechsel (1x)