



**ARBEITSBLATT
PRÜFUNGSPROGRAMM 5. KYU**

Sämtliche personenbezogenen Bezeichnungen im Prüfungsprogramm sind geschlechtsneutral benannt. Aus Gründen der vereinfachten Lesbarkeit wurde überwiegend die männliche Schreibweise gewählt.

Stand: 17. Januar 2024

Prüfungsfächer 5. Kyu (Gelbgurt)		
1	Falltechniken	1.1 Sturz seitwärts
2	Bodentechniken	2.1 Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Halte- technik in Kreuzposition 2.2 Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang in die Haltetechnik in Reitposition
3	Abwehrtechniken	3.1 Passivblock am Kopf 3.2 Passivblock am Rumpf 3.3 Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen) 3.4 Grifflösen 3.5 Griffsprengen
4	Atemitechniken	4.1 Handballentechnik 4.2 Knietechnik 4.3 Hammerfaustschlag
5	Würge- / Nervendrucktechniken	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.
6	Hebeltechniken	6.1 Armhebel im Stand 6.1.1 Armstreckhebel zum Boden 6.2 Armhebel am Boden 6.2.1 Seitstreckhebel 6.3 Körperabbiegen
7	Wurftechniken	7.1 Beinstellen
8	Stockabwehr / -anwendung	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.
9	Messerabwehr	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.
10	Weiterführungstechniken	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.
11	Gegentechniken	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.
12	Freie Selbstverteidigung	12.1 Verteidigung gegen 3 von 5 angesagten Angriffen
13	Anwendungsformen	13.1 Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster 13.1.1 Führhand, Schlaghand 13.1.2 Führhand, Schlaghand, Hammerfaust 13.2 Anwendung von Handballentechniken in Kombination 13.2.1 gegen einen Partner mit Pratzen oder 13.2.2 gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung
14	Bewegungsformen	Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen gesondert zu prüfen: 14.1 Auspendeln 14.2 Gleiten 14.3 Körperabdrehen 14.4 Schrittdrehung
15	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
16	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

1 FALLTECHNIKEN

Zweck:

- ▶ Falltechniken dienen zur Vermeidung von Verletzungen bei Stürzen oder Verlust des Gleichgewichts.

Prinzip:

- ▶ Verteilung des Impulses, der beim Aufschlag des Körpers auf den Boden wirkt, auf eine möglichst große, aber relativ unempfindliche Fläche.
- ▶ Man unterscheidet zwischen den rotierenden Falltechniken (Rollen) und den amortisierenden Falltechniken (Stürze).

Rotierende Falltechniken:

- ▶ Der vom Angreifer übertragene Impuls wird in einen Drehimpuls umgesetzt, der das Aufstehen unterstützt.

Amortisierende Falltechniken:

- ▶ Eine möglichst große, aber relativ unempfindliche Fläche wird bei der Landung zur Impulsverteilung eingesetzt.
- ▶ Ein Abschlagen ist (bei den Stürzen seitwärts und rückwärts) möglich, aber nicht erforderlich.

Beachte:

- ▶ Falltechniken werden rechts und links geprüft.

1.1 Sturz seitwärts

Zweck:

- ▶ Vermeidung von Verletzungen bei Stürzen auf die Körperseite.

Beschreibung:

- ▶ Die Landung erfolgt auf einer Körperseite und dem entsprechenden Arm.
- ▶ Das untere Bein ist nahezu gestreckt, das dem Boden abgewandte Bein ist angewinkelt und zeigt mit dem Knie nach oben.
- ▶ Kopf und Fußgelenke bleiben ohne Bodenkontakt.
- ▶ Ein Abschlagen mit dem unteren Arm dicht am Körper ist möglich, aber nicht erforderlich.

Beachte:

- ▶ Bei allen Falltechniken wird im Moment des Bodenkontaktes ausgeatmet (Vermeidung von Pressatmung).

- ▶ Im Moment des Bodenkontaktes ist der Körper angespannt.

2 BODENTECHNIKEN

Zweck:

- ▶ Kontrolle des Gegners in der Bodenlage.
- ▶ Übergang schaffen zu weiterführenden Techniken.

Beschreibung:

- ▶ Der Angreifer wird in Bodenlage weitestgehend fixiert.
- ▶ Die Fixierung erfolgt durch Festhalten und/oder Klammern und/oder Belastung mit dem Körpergewicht des Verteidigers.
- ▶ Aktionen des Angreifers werden möglichst ausgenutzt, um die Position des Verteidigers zu verbessern.
- ▶ Die Techniken können alternativ auch im Rahmen eines Übungskampfes gezeigt werden. Wenn sich der Prüfer kein abschließendes Urteil bilden kann, hat er die Möglichkeit, die Techniken auch gesondert zu prüfen.

Beachte:

- ▶ Die Gegenwehr des Angreifers soll weitgehend ausgeschlossen werden.
- ▶ Auf Eigensicherung ist zu achten.

2.1 Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Haltetechnik in Kreuzposition

Beschreibung:

- ▶ Der Gegner befindet sich in Rückenlage, der Verteidiger ist seitlich zu ihm.
- ▶ Ein Arm des Verteidigers kontrolliert den körpernahen Arm des Gegners.
- ▶ Der andere Arm des Verteidigers kontrolliert den Kopf bzw. den anderen Arm des Gegners.
- ▶ Das unten liegende Bein kontrolliert die körpernahe Schulter.
- ▶ Der Gegner wird mit dem eigenen Körper belastet.
- ▶ Unter Belastung und Kontrolle erfolgt ein Übergang in die Kreuzposition.
- ▶ In der Kreuzposition befindet sich der Gegner in Rückenlage, der Verteidiger liegt quer dazu auf dessen Körper.

- ▶ Der Verteidiger kontrolliert den Kopf und/oder die Arme des Gegners.

2.2 Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang in die Haltetechnik in Reitposition

Beschreibung:

- ▶ Der Gegner befindet sich in Rückenlage, der Verteidiger liegt quer dazu auf dessen Körper.
- ▶ Der Verteidiger kontrolliert den Kopf und/oder die Arme des Gegners.
- ▶ Durch Gewichtsverlagerung und Ausatmen wird der Gegner belastet.
- ▶ Unter Belastung und Kontrolle erfolgt ein Übergang in die Reitposition.
- ▶ In der Reitposition befindet sich der Gegner in Rückenlage. Der Verteidiger befindet sich im Reitsitz auf dessen Körper mit Blick zum Kopf des Gegners.
- ▶ Der Verteidiger kontrolliert den Kopf und/oder die Arme des Gegners.
- ▶ Die Knie blockieren die gegnerische Hüfte oder den gegnerischen Oberkörper und die Arme in Höhe der Schulterlinie.
- ▶ Der Gegner wird mit dem eigenen Körper belastet.

JU-JUTSU-TECHNIKEN IN KOMBINATION

- ▶ Die Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (3 Abwehrtechniken bis 7 Wurftechniken) müssen vom Prüfling weitgehend in Kombination gegen Angriffe nach freier Wahl demonstriert werden.
- ▶ In allen Prüfungen wird die jeweils zu demonstrierende Technik gegen einen Angriff gezeigt, wobei Techniken der jeweiligen Gurtstufe auch prinzipiengerecht in Kombinationen gegen einzelne Angriffe zusammengefasst werden können.
- ▶ Der Angriff kann gegen den Verteidiger oder gegen eine dritte Person gerichtet sein (Nothilfe).
- ▶ Die geforderten Techniken sind optimal und prinzipiengerecht zu zeigen.
- ▶ Eine Kombination ist die Einbindung der geforderten Technik in eine prinzipiengerechte Aneinanderreihung von JJ-Techniken zur erfolgreichen Abwehr der Angriffshandlung. Die geforderte Technik kann dabei am Anfang, in der Mitte oder am Ende der Kombination stehen. Im Einzelfall kann die Kombination auch

nur aus der geforderten Technik bestehen (z.B. als Stopp-Technik).

- ▶ Aus den gezeigten Kombinationen muss ersichtlich sein, dass der Prüfling die nach dem Prüfungsprogramm geforderte Technik beherrscht und diese mit anderen Techniken sinn- und wirkungsvoll verbindet.
- ▶ Bei Angriffen mit einer Waffe ist der Angreifer nach Möglichkeit zu entwaffnen und die Situation zu kontrollieren.
- ▶ Bei allen Verteidigungshandlungen ist stets auf Eigensicherung zu achten.
- ▶ Sofern der Prüfling die Wahl der Ausführungsform einer Technik hat, muss er diese vor der Demonstration benennen.

3 ABWEHRTECHNIKEN

Zweck:

- ▶ Vermeidung von Atemitreffern am Verteidiger bzw. Abwehr von Kontaktangriffen.

Prinzip:

- ▶ Das Prinzip der Abwehrtechniken beruht darauf, sich mit Hilfe der Extremitäten (Hände, Arme, Füße, Beine) aktiv oder passiv bestmöglich zu schützen.
- ▶ Mit Hilfe der Abwehrtechniken können Atemiangriffe abgeleitet, umgeleitet, weitergeleitet oder abgestoppt sowie Kontaktangriffe gesprengt oder gelöst werden.

Beachte:

- ▶ Der freie Arm schützt den Verteidiger oder kontrolliert den Angreifer.

3.1 Passivblock am Kopf

Beschreibung:

- ▶ Reflexartige Abwehr gegen Schläge oder Tritte zum Kopf.
- ▶ Ein Arm oder beide Arme werden dazu möglichst nah am Kopf angelegt, um den Kopf beim Auftreffen des Schlages zu schützen.

Beachte:

- ▶ Gesamtkörperspannung im Moment des Auftreffens.
- ▶ Das Blickfeld zum Angreifer bleibt weitestgehend frei.

3.2 Passivblock am Rumpf

Beschreibung:

- ▶ Reflexartige Abwehr gegen Schläge oder Tritte zur Körpermitte.
- ▶ Der am Körper verriegelte Unterarm schützt den Körper beim Auftreffen des Schlages.
- ▶ Kurz vor dem Auftreffen des Schlages wird der Körper mit dem blockenden Arm voran leicht nach innen oder außen gedreht, um die Abwehr zu unterstützen.

Beachte:

- ▶ Gesamtkörperspannung im Moment des Auftreffens.

3.3 Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen)

Beschreibung:

- ▶ Abwehr erfolgt mit flacher, gespannter oder nach hinten abgewinkelter Hand.
- ▶ Ausführung wahlweise mit Handfläche, Handrücken, Handaußenkante, Handinnenkante oder Handballen.
- ▶ Es müssen zwei unterschiedliche Ausführungen von Abwehrtechniken mit der Hand gezeigt werden (nicht dieselbe Technik gegen unterschiedliche Angriffe).

Beachte:

- ▶ Die Finger der Hand werden zusammengehalten, der Daumen liegt am Zeigefinger an.
- ▶ Finger, Hand und Handgelenk halten bei der Ausführung eine Grundspannung.
- ▶ Die Abwehrtechnik wird mit einer passenden Bewegungsform verbunden.

3.4 Grifflösen

Beschreibung:

- ▶ Lösen von Griffen oder Umklammerungen durch Heraushebeln oder Herauswinden.

Beachte:

- ▶ Das Grifflösen wird mit einer passenden Bewegungsform unterstützt.
- ▶ Wenn möglich, wird die Schwachstelle der greifenden Hand zwischen Daumen und Zeigefinger ausgenutzt.

Beispiel:

- ▶ Griffösen einhändig nach außen

3.5 Griffsprengen

Beschreibung:

- ▶ Gewaltsame Befreiung mittels Abwehr- oder Atemtechnik gegen die angreifenden Arme.

Beachte:

- ▶ Das Griffsprengen wird mit einer passenden Bewegungsform unterstützt.
- ▶ Gesamtkörperspannung und Ausatmen im Moment des Auftreffens.

4 ATEMITECHNIKEN

Zweck:

- ▶ Erzielen von Trefferwirkung zum Schocken, Schwächen oder Ausschalten des Gegners.

Prinzip:

- ▶ Das Prinzip der Atemtechniken beruht darauf, dass eine Schlag-, Stoß- oder Tritttechnik mit möglichst kleiner Auftrefffläche und großem Impuls ausgeführt wird, für einen Moment Kontakt mit der fremden Masse aufnimmt und den Impuls über die Auftrefffläche auf diese überträgt.
- ▶ Atemtechniken sind grundsätzlich mit geeigneten Bewegungsformen zu unterstützen.
- ▶ Atemtechniken sind auf geeignete Körperstellen des Angreifers gerichtet.
- ▶ In der Prüfung werden Atemtechniken dynamisch ausgeführt und kurz vor dem Ziel abgestoppt.
- ▶ Die Ausführungen sind gleichseitig oder ungleichseitig möglich.
- ▶ Stöße verlaufen zumindest in der Endphase geradlinig, der Hüfteinsatz ist deutlich erkennbar.
- ▶ Schläge und Tritte verlaufen halbkreisförmig.

Beachte:

- ▶ Auf Eigenschutz (z.B. Deckung durch die freie Hand) ist zu achten.
- ▶ Bis unmittelbar vor dem Auftreffen bleibt die ausführende Gliedmaße locker vorgespannt, erst kurz vor dem Kontakt sorgt die explosive, kurze Gesamtkörperspannung für eine maximale Kraftübertragung.

- ▶ Im Moment des Auftreffens wird bei Einzel- oder Abschlusstechniken ausgeatmet.
- ▶ Sofort nach dem Auftreffen ist die ausführende Extremität zurückzuziehen oder der direkte Kontakt zum Gegner zu suchen.
- ▶ Atemtechniken werden außer in Kombination zusätzlich auch als Einzeltechniken an Pratzen oder Schlagpolster geprüft.

4.1 Handballentechnik

Beschreibung:

- ▶ Auftrefffläche ist der Handballen bzw. die Handfläche.
- ▶ Die Finger sind in der Auftreffphase leicht gebeugt und werden zusammengehalten.
- ▶ Geradlinige (Stoß) oder halbkreisförmige Ausführung (Schlag) möglich.

4.2 Knietechnik

Beschreibung:

- ▶ Atemtechnik im Stand mit dem angehobenen Knie und angewinkeltem Unterschenkel.
- ▶ Ausführung geradlinig (Stoß), halbkreisförmig (Schlag) und kombiniert.
- ▶ Ausführung in alle Richtungen möglich (von vertikal bis horizontal).

4.3 Hammerfaustschlag

Beschreibung:

- ▶ Die zur Faust geschlossene Hand wird halbkreisförmig zum Ziel geführt.
- ▶ Auftrefffläche ist die angespannte Kleinfingerseite der Faust.

5 WÜRGE- / NERVENDRUCKTECHNIKEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

6 HEBELTECHNIKEN

Zweck:

- ▶ Kontrolle (z.B. bei Aufhebe-, Festlege-, Transporttechniken), Erzwingen von Reaktionen (z.B. beim Überführen vom Stand in den Boden) oder Ausschalten (durch Verletzung des gehelbten Gelenks) des Angreifers.

Prinzip:

- ▶ Das Prinzip der Hebeltechniken beruht darauf, Gelenke gegen ihre natürliche Bewegungsrichtung oder über ihre Bewegungsfähigkeit hinaus zu bewegen.
- ▶ Die Wirkung eines Hebels ist in erster Linie abhängig von der Hebellänge, der Hebelunterstützungsfläche, dem Freiheitsgrad des Gelenkes sowie der Schmerzempfindlichkeit des Angreifers.

Beachte:

- ▶ Hebeltechniken sind grundsätzlich mit geeigneten Bewegungsformen zu unterstützen.
- ▶ Zeigt der Partner die Wirksamkeit der Technik an (z.B. durch Abklopfen oder Ruf), ist die Technik in der Prüfung zu lockern, um eine Verletzung des Partners zu vermeiden.

6.1 Armhebel im Stand

Beschreibung:

- ▶ Der Hebel muss auf Ellenbogen- oder Schultergelenk wirken und zumindest anfangs im Stand erfolgen.

6.1.1 Armstreckhebel zum Boden

Beschreibung:

- ▶ Der Verteidiger befindet sich in annähernd gleicher Blickrichtung neben dem nach vorne abgebeugten Angreifer hinter dessen Arm.
- ▶ Die äußere Hand fasst das Handgelenk des Angreifers und streckt dessen Arm durch Zug nach außen.
- ▶ Mit der zweiten Hand, Handkante oder Unterarm wird der Arm des Angreifers am oder knapp oberhalb des Ellenbogens belastet.
- ▶ Durch Druck abwärts und Zug am Handgelenk wird der Angreifer in zentrifugaler, zentripetaler oder geradliniger Bewegung zu Boden gebracht.

- ▶ Alternativ kann der Verteidiger auch in annähernd umgekehrter Blickrichtung zum Angreifer vor dessen Arm stehen und führt die Technik dementsprechend spiegelverkehrt aus.

6.2 Armhebel am Boden

Beschreibung:

- ▶ Der Hebel muss auf Ellenbogen- oder Schultergelenk wirken.
- ▶ Eine Ausführung am Boden liegt vor, wenn der Verteidiger und/oder der Angreifer in beliebiger Haltung auf dem Boden sitzt, kniet oder liegt.

6.2.1 Seitstreckhebel

Beschreibung:

- ▶ Der Verteidiger befindet sich auf Höhe der Schultern seitlich neben dem ebenfalls auf dem Rücken liegenden Angreifer.
- ▶ Der Arm des Angreifers ist zwischen den Beinen des Verteidigers 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 gehebelt.

6.3 Körperabbiegen

Beschreibung:

- ▶ Der Verteidiger steht bei der Ausführung seitlich neben dem Angreifer.
- ▶ Eine Hand übt Druck von vorne am Kopf aus, die andere Hand erzeugt Gegendruck im Bereich der Lendenwirbelsäule.
- ▶ Hebelwirkung durch Überstreckung der Hals- und Lendenwirbelsäule.

Beachte:

- ▶ Der Körper zeigt zum Angreifer.
- ▶ Durch seitliches Nachgleiten in der Hebelphase wird die Überstreckung der Wirbelsäule bis fast zur Bodenlage des Angreifers aufrechterhalten.
- ▶ Der Oberkörper des Verteidigers bleibt hierbei weitgehend aufrecht.

7 WURFTECHNIKEN

Zweck:

- ▶ Zu Boden bringen des Angreifers.

Prinzip:

- ▶ Das Prinzip der Wurftechniken beruht darauf, den Angreifer nach Möglichkeit zunächst unter Ausnutzung seiner Kraft und Bewegung zu destabilisieren und nachfolgend durch Wegschlagen bzw. Sperren der Unterstützungsfläche oder durch Ausheben zu Fall zu bringen.

Beachte:

- ▶ Wurftechniken sind mit geeigneten Bewegungsformen zu unterstützen.

7.1 Beinstellen

Beschreibung:

- ▶ Das Gleichgewicht des Angreifers wird durch Zug und Druck bzw. Atemtechnik nach hinten zur Seite gebrochen.
- ▶ Der seitlich neben dem Angreifer stehende Verteidiger stellt sein gegnerisches Bein von hinten zwischen die Beine des Angreifers. Dadurch wird das dem Verteidiger nahe Bein gesperrt.
- ▶ Durch Weiterführung von Zug und Druck wird der Angreifer zu Boden geführt.
- ▶ Alternativ kann der Verteidiger auch seinen Fuß zwischen den Beinen des Angreifers zum Boden durchstoßen. Bei dieser Bewegung wird das gegnerische Angreiferbein leicht nach vorne gestoßen und der Angreifer zu Fall gebracht.
- ▶ Die Griffart ist frei wählbar.

Beachte:

- ▶ Gleichgewichtsbrechung vor oder spätestens gleichzeitig mit dem Körperkontakt herstellen.
- ▶ Enger Körperkontakt an der Schulter und Steuerungsfunktion des Kopfes unterstützt die Wurfausführung.
- ▶ Ein Wegstoßen des Angreifers nur mit den Armen ist zu vermeiden.

8 STOCKABWEHR / -ANWENDUNG

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

9 MESSERABWEHR

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

10 WEITERFÜHRUNGSTECHNIKEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

11 GEGENTECHNIKEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

12 FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG**Zweck:**

- ▶ Darstellung effektiver Selbstverteidigung gegen angesagte und freie Angriffe.

Prinzip:

- ▶ Ausgehend von einem Angriff beginnt der Verteidiger eine Verteidigungshandlung nach seiner Wahl.
- ▶ Der Angriff kann entweder vom Prüfer vorgegeben (»angesagter Angriff«) oder vom Angreifer bestimmt werden (»freier Angriff«) (d.h. dem Verteidiger vorher bekannt oder unbekannt sein).
- ▶ Die Abwehr erfolgt unverzüglich, effektiv, angemessen und wirkungsvoll unter Berücksichtigung der Eigensicherung sowie der Prinzipien der angewandten Techniken.

Beachte:

- ▶ Entscheidende Treffer bei Atemi- oder Waffenangriffen und zu langes Zögern bei Kontaktangriffen sind zu vermeiden.
- ▶ Bewertet werden angriffsgerechtes Verhalten, Übersicht, Raumeinteilung, Reaktion, erfolgreiche Abwehr von Angriffen durch wirkungsvolle Anwendung der Ju-Jutsu-Techniken sowie entsprechendes Eigensicherungsverhalten.

12.1 Verteidigung gegen 3 von 5 angesagten Angriffen

Aus den folgenden Angriffen kann sich der Prüfer drei Angriffe aussuchen.

1. Ohrfeige
2. Handballenstoß
3. Schwitzkasten von der Seite
4. Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst
5. Körperumklammerung von vorne unter den Armen

Der Prüfling kann sich nach freiem Ermessen gegen diese Angriffe verteidigen.

13 ANWENDUNGSFORMEN**Zweck:**

- ▶ Nutzung der Vorteile von effektiven Ju-Jutsu Techniken für die Selbstverteidigung.

Prinzip:

- ▶ Hohe Präzision, Dynamik und Kraftübertragung der Techniken mit hoher Durchsetzungswahrscheinlichkeit.
- ▶ Die Anwendungsformen unterteilen sich in offene und geschlossene Formen:
 - In der geschlossenen Form werden feste Vorgaben der Technikkombinationen gemacht. Der Partner bewegt sich auf der Matte, ist ansonsten aber passiv.
 - In der offenen Form kann der Prüfling diese oder eigene Kombinationen gegen einen aktiven Partner zeigen. Der Partner bewegt sich auf der Matte und greift den Verteidiger entsprechend der Aufgabenstellung an.
- ▶ Beide Formen dienen zur Erlangung einer hohen freien Verfügbarkeit von Ju-Jutsu Techniken bzw. Technikkombinationen.
- ▶ Der Prüfling führt die geforderte Aufgabe am Partner in mehreren Wiederholungen aus.
- ▶ Bewertet werden ökonomisches und kontrolliertes Bewegen, korrekte Technikausführung, Timing, Distanzgefühl, Übersicht, Dynamik sowie Kraftübertragung.
- ▶ Der Partner muss kein Prüfungsteilnehmer sein.

Beachte:

- ▶ Der Fokus liegt auf einigen wenigen, dafür aber sicher und dynamisch beherrschten Techniken bzw. Technikkombinationen.

13.1 Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster

13.1.1 Führhand, Schlaghand

13.1.2 Führhand, Schlaghand, Hammerfaust

Beschreibung:

- ▶ Ein Partner hält die Pratzten oder Schlagpolster.
- ▶ Der Prüfling demonstriert jede Kombination jeweils 1-3 mal an den Pratzten oder Schlagpolstern

13.2 Anwendung von Handballentechniken in Kombination

Beschreibung:

- ▶ Es können sowohl die vorher demonstrierten als auch weitere Handballentechniken gezeigt werden.

13.2.1 gegen einen Partner mit Pratzten

Beschreibung:

- ▶ Der Angreifer hält zwei Pratzten und greift den Verteidiger mit Schlägen von außen an.
- ▶ Der Verteidiger wehrt diese mit passenden Abwehrtechniken ab.
- ▶ Mindestens dreimal hält der Angreifer die Pratzten in Position, so dass der Verteidiger seine Handballenkombinationen zeigen kann.

oder

13.2.2 gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung

Beschreibung:

- ▶ Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung der geöffneten Hände (Handflächen).
- ▶ Der Prüfling zeigt in der Auseinandersetzung Kombinationen mit Handballentechniken.
- ▶ Die Trefferfläche liegt oberhalb der Gürtellinie. Techniken zum Kopf sind immer ohne Kontakt

auszuführen. Zum Körper ist Leichtkontakt erlaubt.

- ▶ Schutzausrüstung: Tiefschutz (für Frauen optional)

14 BEWEGUNGSFORMEN

Zweck:

- ▶ Unterstützung von Ju-Jutsu-Techniken durch zielgerichtete Bewegung.
- ▶ Zur besseren Verinnerlichung werden Bewegungsformen auch isoliert von den Techniken geübt, in denen sie angewandt werden.

Prinzip:

- ▶ Ökonomische Bewegung in einer Angriffssituation zum Zwecke einer erfolgreichen Verteidigung.

Beachte:

- ▶ Zur Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden.
- ▶ Alle Bewegungsformen können sowohl in Rechts- als auch in Linksauslage geprüft werden.
- ▶ Wenn sich der Prüfer im Einzelfall anhand der Bewegungsformen, die vom Prüfling im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt wurden, noch kein abschließendes Urteil bilden kann, hat er die Möglichkeit, die nachfolgenden Formen noch einmal gesondert zu prüfen:

- Auspendeln
- Gleiten
- Körperabdrehen
- Schrittdrehung

15 KOMBINATIONEN / VIELFÄLTIGKEIT

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung

16 ANGRIFFS- / PARTNERVERHALTEN

Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung



Deutscher Ju-Jutsu Verband e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Badstubenvorstadt 12/13
D-06712 Zeitz