

## **5. Kyu (Gelbgurt)**

Seite 1

5.1 Bewegungslehre → siehe extra Blatt

### **4.1. Haltetechnik in seitlicher Position (Kesa-gatame)**

- Gegner in Rückenlage, Verteidiger befindet sich seitlich zu ihm.
- Ein Arm kontrolliert den körpernahen Arm des Gegners.
- Ein Arm kontrolliert den Kopf bzw. den anderen Arm.
- Das unten liegende Bein kontrolliert die körpernahe Schulter.
- Durch Gewichtsverlagerung wird der Gegner belastet.

Angriff : \_\_\_\_\_

Vert.: \_\_\_\_\_

---

---

### **4.2. Haltetechnik in Kreuzposition (Yoko-shiho-gatame)**

- Gegner in Rückenlage, Verteidiger liegt quer dazu auf dessen Körper.
- Beide Arme kontrollieren Kopf und/oder Arme des Gegners.
- Durch Gewichtsverlagerung wird der Gegner belastet.

Angriff : \_\_\_\_\_

Vert.: \_\_\_\_\_

---

---

### **4.3. Haltetechnik in Reitposition (Tate-shiho-gatame)**

- Gegner in Rückenlage, Verteidiger befindet sich im Reitsitz auf dessen Körper
- Beide Arme kontrollieren Kopf und/oder Arme des Gegners.
- Knie und Füße blockieren die gegnerische Hüfte.
- Durch Gewichtsverlagerung wird der Gegner belastet.

A: \_\_\_\_\_

Vert.: \_\_\_\_\_

---

---

**5. Ju- Jutsu -Techniken in Kombination**

- Die folgenden Techniken müssen vom Prüfling weitgehend in Kombinationen gegen je 1 Angriff nach freier Wahl demonstriert werden .

**5.1. -> 3 passive Abwehrtechniken mit dem Unterarm (Uke-waza)**

5.1.1. in Kopfhöhe (außen)

A: \_\_\_\_\_

Vert.: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

5.1.2. in Höhe der Körpermitte (außen)

A: \_\_\_\_\_

Vert.: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

5.1.3. in Höhe der Körpermitte (innen)

A: \_\_\_\_\_

Vert.: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

5.2. -> **2 Abwehrtechniken mit der Hand (Uke-waza)**

- Der nahe an Kopf oder Körper verriegelte Unterarm schützt die jeweilige Körperpartie beim Auftreffen des Schlags .
- Die Abwehrtechnik ist mit passender Bewegungsform zu verbinden .
- Abwehr erfolgt mit flacher, gespannter Hand .
- Ausführung wahlweise mit Handfläche, Handrücken, Handaußenkante, Handinnenkante oder Handballen .

Technik 1 : \_\_\_\_\_

Angriff : \_\_\_\_\_

Vert.: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Technik 2 : \_\_\_\_\_

Angriff : \_\_\_\_\_

Vert.: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

**5.3. 1 Handballentechnik (Teisho-uchi, Teisho-tsuki)**

- Atemitechnik mit dem Handballen .
- Auftrefffläche ist der Ballen, die Hand wird erst kurz vor dem Auftreffen ruckartig nach hinten abgewinkelt .
- Die Finger sind in der Auftreffphase leicht gebeugt .
- Geradlinige (Stoß) oder kreisförmige Ausführung (Schlag) möglich.

Technik : \_\_\_\_\_

Angriff : \_\_\_\_\_

Vert.: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

**5.4 → 1 Knietechnik (Hiza-geri, Hiza-ate)**

- Atemitechnik mit dem angehobenen und angewinkelten Knie.
- Ausführung geradlinig (Stoß), kreisförmig (Schlag) und kombiniert in alle Richtungen möglich, von vertikal bis horizontal.

Technik : \_\_\_\_\_

Angriff : \_\_\_\_\_

Vert.: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

5.5. **→ 1 Stoppfußstoß (Mae-fumi-komi)**

- Hochziehen des Knies mit anschl. Strecken des Beins und Vorschub der Hüfte.
- Der nach außen gedrehte Fuß trifft mit der Sohle ins Ziel.
- Die Vorwärtsbewegung des Angreifers wird durch den Stoß gegen Knie, Oberschenkel oder Leiste gestoppt, bzw. dadurch das Gleichgewicht eines stehenden Gegners gestört.

Angriff : \_\_\_\_\_

Vert.: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

5.6. **→ 1 Griff lösen (Katate-mochi, Ryote-mochi)**

- Lösen von Handgelenksumklammerungen durch Heraushebeln oder Herauswinden.
- Ein- oder beidarmige Ausführung gegen ein- oder beidarmige Umklammerungen.

Angriff : \_\_\_\_\_

Vert.: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

5.7. **→ 1 Griffsprengen (Tetsui-uchi, Jodan-oshi-dashi)**

- Gewaltsame Befreiung mittels Abwehr- oder Atemitechnik gegen die angreifenden Arme.
- Ein- oder beidarmige Ausführung gegen alle (zumindest angesetzten) Klammerangriffe.

Angriff : \_\_\_\_\_

Vert.: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

5.8. **→ 1 Armstreckhebel (Ude-gatame)** ( bei Bodenlage des Gegners)

- Überstreckung des gegnerischen Ellenbogengelenks durch Zug am Handgelenk und Druck am Ellenbogengelenk.
- Der Verteidiger hebt den am Boden liegenden Gegner.
- Eigene Bodenlage des Verteidigers ist nicht erforderlich.
- Ausführungsmöglichkeiten: alle Armstreckhebel, bei denen der Gegner sich in Bodenlage befindet nach freier Wahl des Prüflings.

Technik : \_\_\_\_\_

Angriff : \_\_\_\_\_

Vert.: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

5.9. **→ 1 Körperabbiegen (O-soto-osae)**

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

Angriff : \_\_\_\_\_

Vert.: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

5.10. **→ 1 Beinstellen (O-soto-otoshi)**

- Gleichgewichtbrechen nach hinten zur Seite durch Zug und Druck bzw. Atemtechnik.
- Der seitlich neben dem Angreifer stehende Verteidiger stellt sein gegnerisches Bein von außen zwischen die Beine des Angreifers und drückt diesen zu Boden.
- Griffart frei wählbar.

Angriff : \_\_\_\_\_

Vert.: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**6.0 Freie Anwendungsformen**

**6.1. im Bereich der Atemtechniken (nur Hände)**

- Auseinandersetzung im Stand, ausschließlich unter Einsatz der geöffneten Hände (Handfläche)
- Trefferfläche ist der gesamte Körper (auch die Beine)
- Leichter Kontakt, ohne Wirkungstreffer zu erzielen
- Ziel: freie Anwendung von Abwehrtechniken und Bewegungsformen des 5.Kyu
- **Schutzrüstung: männliche Prüflinge mindestens Tiefschutz (Pflicht)**
- Dauer: 1 - 2 Minuten mit einmaligem Partnerwechsel

## Seite 8

### 1.0. Stellungen

#### 1.1. Verteidigungsstellung

### 2. Bewegungsformen (Sabaki)

#### 2.1. Auslagenwechsel

- nach vorn im gehen
- nach hinten im gehen
- auf der Stelle

#### 2.2. Meidbewegungen

##### 2.2.1. Auspendeln

- nach hinten
- zur Seite

##### 2.2.2. Abducken

##### 2.2.3. Abtauchen

#### 2.3. Gleiten

- vorwärts
- rückwärts
- seitwärts

#### 2.4. Körperabdrehen $90^\circ + 180^\circ$

#### 2.5. Schrittdrehungen

##### 2.5.1. Schrittdrehung $90^\circ$

- vorwärts
- rückwärts

##### 2.5.2. Schrittdrehung $180^\circ$

- vorwärts
- rückwärts

### 3. Falltechniken (Ukemi)

#### 3.1. Sturz seitwärts (Yoko-ukemi)