

Name: \_\_\_\_\_

### **3. Kyu (Grüngurt)**

#### **1. Bewegungsformen (Sabaki)**

##### 1.1. Übersetzschritte

1.1.1. vorwärts

1.1.2. rückwärts

1.1.3. auf der Stelle

#### **1.2. Bewegungsformen in der Bodenlage**

1.2.1. Verteidigungslage

1.2.2. Auslagenwechsel in der Bodenlage

1.2.3. Gleiten in der Bodenlage

1.2.4. Drehungen in der Bodenlage 90° + 180°

1.2.5. Rollen in der Bodenlage

1.2.6. Aufstehen aus der Bodenlage

#### **2. Falltechniken (Ukemi)**

2.1. Sturz rückwärts (Ushiro-ukemi)

2.2. Sturz vorwärts (Mae-ukemi)

2.3. Rollen in den Stand über Hindernisse

2.3.1. vorwärts

2.3.2. rückwärts

#### **3. Bodentechniken (Ne-waza)**

##### **3.1. 1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage**

- Der Verteidiger belastet den in der Bauchlage befindlichen Gegner mit seinem Körpergewicht
- Durch Kontrolle der Hüfte mit den Beinen wird die Bewegungsfreiheit zusätzlich eingeschränkt
- Die Arme sichern die des Gegners und/oder dessen Kopf

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

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

---

---

---

### 3.2. 1 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guard-Position)

- Der Gegner wird zwischen den Beinen des in der Rückenlage befindlichen Verteidigers eingeklemmt
- Die Arme sichern die des Gegners und/oder dessen Kopf

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

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 3.3. aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

- Der Verteidiger befindet sich in der Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guard-Position)
- Er kontrolliert den zwischen seinen Beinen knienden Gegner
- Durch Einsatz seines Körpers und der Extremitäten zwingt er den Gegner aus der Ausgangsposition in die Rücken- oder Bauchlage und kontrolliert diesen anschließend

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 4. Komplexaufgabe

### 4.1. Demonstration einer Wurftechnik nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner (mehrere Wiederholungen)

- Der Prüfling nimmt im Stand Griffkontakt mit dem sich bewegenden Partner auf
- Aus der Bewegung heraus wendet er eine oder mehrere Wurftechniken seiner Wahl an
- Bewertet werden: ökonomisches und kontrolliertes Bewegen, korrekte Technikausführung, Timing, Distanzgefühl, Übersicht und Dynamik.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 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. 4x Abwehrtechniken mit der Hand (Uke-waza)

- Abwehr erfolgt mit flacher, gespannter bzw. nach hinten angewinkelter Hand
- Ausführung wahlweise mit Handfläche, Handrücken, Handaußenkante, Handinnenkante oder Handballen; Beispiele dazu finden sich in der Stoffsammlung
- Die Abwehrtechnik ist mit passender Bewegungsform zu verbinden

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

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

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

---

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

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

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

---

3. Technik: \_\_\_\_\_

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

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

---

4. Technik: \_\_\_\_\_

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

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

---

## 5.2. - 1 Abwehrtechniken mit dem Fuß (Ashi-waza) oder mit dem Unterschenkel

**Fuß** : • Abwehr erfolgt wahlweise mit Fußsohle, Fußaußenkante oder dem Fußballen gegen zumindest angesetzte Angriffe

**Unterschenkel** : • nach innen • nach außen

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

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

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

---

---

---

---

## 5.3. 2 Ellenbogentechniken (Empi-uchi)

- Der Ellenbogen wird geradlinig oder kreisförmig ins Ziel gebracht
- Die Technik wird durch Körpereinsatz (Verlagerung des KSP) verstärkt
- Die freie Hand unterstützt, nimmt Kontakt zum Gegner auf oder schützt den Verteidiger
- Ein Schließen der Fäuste ist bei der Technikausführung nicht erforderlich

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

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

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

---

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

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

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

---

#### **5.4. - 1 Low - kick**

- Ausführung erfolgt mit dem Schienbein des leicht angewinkelten und in der Auftreffphase verriegelten Beines
- Nach einer Eindrehbewegung um die Körperlängsachse und Mitdrehen des Standbeins wird das Bein schwungvoll und mit deutlicher Unterstützung der Hüfte ins Ziel geführt

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

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

---

---

#### **5.5. 1 Nervendrucktechnik (Kyushojutsu)**

- Druck auf alle sich bietenden Vitalpunkte, welche auf Druckschmerz reagieren

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

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

---

---

#### **5.6. 1 Würgetechnik mit Armen oder Händen (Jime-waza)**

- Jede Form der Würgetechnik, welche mit den Händen und/oder den Armen ausgeführt wird; Beispiele finden sich in der Stoffsammlung
- Die Wirkung der Technik kann sowohl durch die Beeinträchtigung der Blutzirkulation zum Gehirn, als auch der Luftzufuhr zur Lunge erreicht werden

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

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

---

---

### **5.7. 1 Handgelenkhebel (Tekubi-waza)**

- Jede Hebeltechnik, bei der durch Überdehnung des gegnerischen Handgelenks auf dieses eingewirkt wird

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

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

---

---

### **5.8. 1 Armbeugehebel (als Transporttechnik) (Ude-garami)**

- Jede Überdehnung des gebeugten gegnerischen Arms durch Wirkung auf das Ellenbogen- und/oder Schultergelenk
- Die Technik muss dazu geeignet sein, den Gegner kontrolliert abzutransportieren

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

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

---

---

### **5.9. 1 Schulterwurf (Seoi-nage) oder Schulterzug (Seoi-otoshi)**

- Gleichgewichtbrechen nach vorn durch Zug und/oder Atemtechnik
- **Schulterwurf:** Eindrehbewegung in Parallelstand mit Unterlaufen des KSP, Aufladen und Ausheben des Gegners durch Strecken der Beine und Drehung des Oberkörpers oder Wurf durch tiefes Unterlaufen des Körperschwerpunktes, indem man den Gegner über sich hinwegzieht

**Schulterzug:** Eindrehbewegung mit seitlichem Herausstellen des Beins, durch Drehung des Körpers wird der Gegner über das Bein bzw. den Oberkörper geworfen

- Die Griffart ist frei wählbar

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

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

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

---

---

### **5.10. 1 Große Innensichel (O-ushi-gari)**

- Gleichgewichtbrechen durch Zug und/oder Druck bzw. Atemtechnik zur Seite und nach hinten durch den seitlich vor ihm stehenden Verteidiger; bei Wurfausführung nach vorn gilt Entsprechendes aus der Position hinter dem Angreifer
- Durch Wegsicheln des gegnerischen Standbeins mit dem gegnernahen Bein kommt dieser seitlich nach hinten zu Fall; bei der Wurfausführung von hinten wird ein Bein erfasst und oberhalb des Knies gesichelt, der Gegner kommt dabei nach vorn zu Fall
- Ein Mitgehen zu Boden seitens des Verteidigers und anschließendes Kontrollieren des Angreifers am Boden ist möglich
- Die Griffart ist frei wählbar

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

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

---

---

### **6. Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms**

- Abwehr der Stockangriffe 1–8 durch Kontaktaufnahme mit dem angreifenden Arm i. V. m. entsprechenden Ausweichbewegungen
- Kontrolle des waffenführenden Arms mit der freien Hand bzw. beidhändig
- Die Ergänzung mit Folgetechniken steht dem Prüfling frei

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

### **7.1. Weiterführung nach 2 Hebeltechniken**

- Je 1 Weiterführung von 2 vom Prüfling frei gewählten Hebeltechniken nach Gegenreaktion des Angreifers
- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die weitere Verteidigung auszunutzen

**1. Technik:** \_\_\_\_\_

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

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

---

**2. Technik:** \_\_\_\_\_

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

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

---

### **7.2. Weiterführung nach abgewehrten Atemitechniken 2x des Verteidigers**

- Der Prüfling verteidigt sich im Verlaufe der Abwehrhandlung mit einer Atemitechnik seiner Wahl (z.B. Handkantenschlag)
- Diese Atemitechnik des Verteidigers wird gestoppt bzw. abgeleitet (durch Abwehrtechnik oder Zugreifen), verschiedene Atemitechniken sind möglich
- Der Verteidiger folgt nun seinerseits mit 2 unterschiedlichen, auf die Störung passenden Folgetechniken (z.B. Wegschlagen oder Verhebeln des abwehrenden Arms )
- Der Prüfling kann die Situation vorher mit dem Partner absprechen, um seine Demonstration vorzubereiten

**1. Technik:** \_\_\_\_\_

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

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

---

**2. Technik:** \_\_\_\_\_

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

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

---



**8. Gegentechniken (Gaeshi-waza) → 2x Hebel**

- Je 1 Gegentechnik gegen 2 vom Prüfling frei gewählte Hebeltechniken des Angreifers
- Zur Durchführung der Gegentechniken ist die eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die eigene Verteidigung auszunutzen

**1. Technik:** \_\_\_\_\_

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

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

---

**2. Technik:** \_\_\_\_\_

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

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

---

**9. Freie Selbstverteidigung gegen 5 Umklammerungsangriffe**  
**(Duo-Serie 2)**

- Freie Verteidigung im Rahmen der Möglichkeiten des Prüflings
- Die Auswahl der Verteidigungstechniken ist dem Prüfling überlassen
- Die Angriffe sind dynamisch auszuführen, die Verteidigung erfolgt unmittelbar
- Bewertet werden: Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und Gesamteindruck

9.1.1. **Angriff 1:** **Umklammerung von vorn unter oder über den Armen**

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

9.1.2. **Angriff 2:** **Umklammerung von hinten unter oder über den Armen**

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

9.1.3. **Angriff 3:** **Schwitzkasten von der Seite (Angriff rechts)**

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

9.1.4. **Angriff 4:** **Schwitzkasten von vorn (Angriff links)**

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

9.1.5. **Angriff 5:** **Würge von hinten mit dem Unterarm**

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

**Bei den Angriffen 1 und 2 legt der Prüfer die genaue Form des Angriffs fest. Der Prüfling kann bestimmen ob er rechts- oder linksseitig angegriffen werden soll.**

## 9. Freie Anwendungsformen

### 10.1. im Atembereich (Fausttechniken)

- Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung von Fauststößen und Faustschlägen
- Trefferbereich liegt oberhalb der Gürtellinie, leichter Kontakt, ohne Trefferwirkung zu erzielen
- Ziel: Freie Anwendung von Abwehrtechniken, Bewegungsformen und Fausttechniken

• **Schutzausrüstung: Tiefschutz (für Frauen optional), Faustschützer.**  
**Für Kinder: zusätzlich Zahn- / Mundschutz (Pflicht). Unter 14 Jahre.**