

Ju Jutsu - Prüfung 5.Kyu komplett

1. Bewegungsformen

- **einzel** oder **zusammenhängend** mit sinnvollen Abwehr und/ oder Atemtechniken vorführen
- geprüft in **Rechts und Linksauslage**

1.1. Verteidigungsstellung

- neutrale Ausgangsposition, gleichmäßige Belastung der Füße, schulterbreit, vorn bzw. schräge Fußstellung
- Hände offen oder Faust, offensiv oder defensiv
- aufrechte Körperhaltung, leicht gebeugte Beine

Auslagenwechsel

- *(mit gedachtem Kreuz auf dem Boden, immer über Nullpunkt kreuzen)*

1.2. Auslagenwechsel nach vorn

- zur Distanzverkürzung/-haltung aus der Verteidigungsstellung
- hinterer Fuß nach vorn

1.3. Auslagenwechsel nach hinten

- zur Distanzverlängerung/-haltung aus der Verteidigungsstellung
- vorderer Fuß nach hinten

1.4. Auslagenwechsel auf der Stelle

- aus Verteidigungsstellung günstigere Ausgangsposition einnehmen
- vorderer Fuß zurück, hinterer Fuß nach vorn, ohne Distanzveränderung

1.5. Auspendeln nach hinten

- Rechtsauslage
- Auspendeln mit Kopf und Oberkörper nach hinten durch Schlag von Uke (Gerade)
- Abwehrtechnik mit Handfläche rechte Hand
- *(Bewahrung Gleichgewicht)*

1.6. Auspendeln zur Seite

- Linksauslage
- Auspendeln mit Kopf und Oberkörper zur Seite links durch Schlag von Uke
- Abwehrtechnik mit Handfläche links
- *(Bewahrung Gleichgewicht)*

1.7. Abducken

- Abducken durch Ohrfeige
- Ausweichen nach unten durch Beugen der Knie mit aufrechtem Oberkörper
- Abwehr mit Hand-oder Armaußenfläche

- (kurzer Schlag mit ausgestreckter anderer Hand in Seite von Uke)
- Blickrichtung zum Angreifer

1.8. Abtauchen

- Abtauchen durch Schwinger von rechts
- Abwehr durch Schlag mit links in die rechte freie Seite von Uke, gleichzeitig Auslagenwechsel durch Schritt nach vorn

1.9. Gleiten vorwärts / 1.10. rückwärts

- Gleiten vorwärts oder rückwärts -> Beginn mit dem Richtungsfuß was sich als erstes bewegen soll
- rasche Bewegung, kurze Distanz, sicherer Stand, lockere Knie

1.11 Gleiten seitwärts mit dem vorderen Bein / 1.12. hinterem Bein

- rasche Seitwärtsbewegung. s.o.

1.13. Körperabdrehen

- Gerade von Uke mit links bei Rechtsauslage Tori
- Angriffsfläche Verringern, seitl. Abdrehen des Oberkörpers zum hinteren Bein, Mitdrehen der Füße, Gewichtverlagerung auf Ballen
- Abstand durch Wegschuppen, deswegen Abwehr durch Handfläche

1.14. Schrittdrehung 90° vorwärts

- Verteidigungsstellung
- Drehpunkt ist vorderer Fußballen, hinterer Fuß 90° nach außen (vorn)
- (bei Rechtsauslage-Drehung nach links)

1.15. Schrittdrehung 90° rückwärts

- Verteidigungsstellung
- Drehpunkt ist vorderer Fußballen, hinterer Fuß 90° nach außen (hinter-rückwärts)
- (bei Rechtsauslage-Drehung nach rechts)

1.16. Schrittdrehung 180° vorwärts / 1.17. rückwärts

- s.o. Drehung 180 °

2. Falltechnik

- rechts und links geprüft
- Nach der Falltechnik in Schutzstellung übergehen (unteres Bein anwinkeln, oberes Knie zeigt nach oben, Kopf und Fuß ohne Bodenkontakt) und Tritt in Bodenlage, nach hinten aufstehen

4. Bodentechniken:

- O-goshi (großer Hüftwurf)-Übernahme des Angriffes vom Gegner
- -> 3 Haltetechniken
 - o Haltetechnik in seitlicher Position (Kesa-gatame) (unten liegendes Bein kontrolliert körpernahe Schulter)

- Haltetechnik in Kreuzposition (Yoko-shiho-gatame)
- Haltetechnik in Reitposition (Tate-shiho-gatame)
 - Knie und Füße blockieren die gegnerische Hüfte

Ju-Jutsu Techniken in Kombination (5.Abwehr - 10. Wurftechniken)

- in Kombination zeigen gegen Angriff nach freier Wahl
- eine Abwehr + zwei Folgetechniken
- Benennung der Demonstration

5. Abwehrtechnik:

- mit Bewegungsformen kombinieren

Passivblock am Kopf

- Uke: - Schwinger mit links
- Tori: - Rechtsauslage
 - Passivblock Kopf
 - Linker Ellenbogen geht zum Kinn von Uke
 - Ablegen durch Beinstellen (**Wurftechniken zu 10.**), Ellenbogen bleibt unter Uke Kinn
 - Bei Bodenlage – Würge weiterhin mit Unterarm unter Uke Kinn
 - Abschlagen abwarten, Ukes linker Arm über sein Gesicht legen, Abstoßen-> Aufstehen->Verteidigungsstellung

Passivblock Außen

- Uke: Schlag mit Hacken rechts in die linke Seite von Tori
- Tori:
 - linker Passivblock außen (Arm unter Spannung angewinkelt nah an Körper)
 - kurzer Hacken mit rechter Faust in die Magengegend
 - Schlag mit links zu Uke' s Kinn
 - Fußtritt
 - Verteidigungsstellung

Passivblock Innen

- Uke: Schlag mit links zur Körpermitte
- Tori:
 - Passivblock innen mit rechts , Körperabdrehen
 - rechte r Arm – Handrücken/(kante) zum Gesicht von Uke
 - Tori fährt mit rechtem Hand vor Ukes Brust /(griff an Ukes Schulter rechts)
 - Tori läuft nach hinten, bricht Gleichgewicht durch Körperabbiegen von Uke
 - Ablegen
 - (Verteidigungsstellung) oder erfassen des Armes beim Fall von Uke, dessen Hand drehen und dadurch überstieg über Uke, sodass er auf dem Bauch liegt, - Festlegen ->**1. Sicherungstechnik(zu 8.)**

Abwehrtechnik mit der Hand: (2. Ausführungen) (Uke-Waza)

1. Ausführung:

- Uke: Schlag mit rechts zum Gesicht(Gerade)
- Tori: Ausweichen zur Seite nach außen (Schrittdrehung vorwärts bei Rechtsauslage)
 - o Block mit beiden Handflächen/Handrücken,
 - o Griff an Kopf, Druck nach unten, Knie zu Körper schlagen 2mal
 - o wegstoßen

2. Ausführung

- Uke: Fußstoß mit rechts
 - o Tori: - rechter Arm Abwehr mit Handkante, Auslagenwechsel nach vorn, Körperabdrehen
 - o Beide Hände greifen ins Gesicht, Uke nach hinten wegbiegen
 - o Ablegen durch Körperbiegen (*Hebeltechniken zu 9.2. Körperabbiegen*)
 - o Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage -> Seitstreckhebel (*Hebeltechniken zu 9.1. Armstreckhebel*)
 - o oder Handkipphebel mit Einschluss Armbeuge

Griff lösen (Katate-mochi)

Variante 1

- Diagonal festhalten z.B. Uke greift rechten Arm von Tori
- Tori hält Hand durch Griff mit links
- Hin und Her schwenken
- Hand am festgehaltenen Arm greift um auf obere Seite des Unterarms Uke -> Hebelbewegung nach unten
- Uke auf den Bauch ablegen, freien Arm auf den Rücken legen lassen, anderen dazu, Festlegen mit Handschellen -> *2. Sicherungstechnik zu 8.*

Variante2

- Festhalten durch Arm gleichseitig-> Uke greift an Toris linkes Handgelenk
- Toris rechte Hand greift über Festhaltehand von Uke, löst den Griff
- Toris linke Hand geht in die Armbeuge von Ukes rechten Arm
- Handkipphebel mit Fixierung Ellenbogen
- Toris linke Hand greift von hinten an Ukes Revers
- Aufforderung an Uke: freie Hand hinter den Kopf, Transport zum Prüfer, auf die Knie gehen lassen , Hände auf den Rücken drehen lassen / drehen – Handschellen, Transport ins Polizeiauto

Griff sprengen (Tettsui-uchi)

Variante1

- Festhalten gleichseitig an linkes Handgelenk von Tori
- Tori schlägt mit Unterarmkanten gegen Unterarm Uke – gleichzeitig Körperabdrehen

- (größere Trefferfläche, Mitzuhilfenahme des eigenen Gewichtes)
- Arme gehen auseinander, -> rechter Arm hinter Kopf, Druck nach unten, Kniestoß 2 mal, linker Arm hält rechten Arm von Uke geklammert

Variante 2

- Festhaltegriff (diagonal)
- Vorherige kurze Ohrfeige mit linker Hand Tori
- Schlag durch Ellenbogen gegen Griffhand lösen
- (dabei gegenläufige Bewegung nutzen, Arm schlägt, anderer zieht)
- Fußtritt mit vorderen Bein

Variante 3

- Uke greift mit beiden Händen an Hals von Tori (Würgen)
- Tori Körper senkt sich, Arme von unten zwischen die Arme vom Uke nach oben schlagen -< Schlag mit beiden flachen Händen an Kopf /Ohren -> Gleichgewichtsstörung -> Körperabbiegen

6. Atemitechniken

- Kurzes explosives Aufschlagen
- Sofortiges Zurückziehen nach Auftreffen

Handballentechnik (Teisho-uchi)

- Uke versucht mit beiden Händen an den Hals zu gelangen
- Tori greift(mit linker Hand) von oben eine Hand des Uke -> Schlag mit dem rechten Handballen Richtung Kinn, gleichzeitig mit linker Hand Griff lösen / drehen -> beidhändig Handkipphebel (Kote-gaeshi)

Knietechnik (Hiza-geri)

- Uke schlägt eine Gerade Richtung Gesicht
- Tori blockt von innen beidarmig -> Arme gehen auseinander, -> rechter Arm hinter Kopf, Druck nach unten, Kniestoß 2 mal, (linker Arm hält rechten Arm von Uke geklammert)

Stoppfußstoß

- nach außen gedreht Fuß trifft mit Sohle
- kontrolliertes Absetzen des ausführenden Beines
- Uke – Angriff mit Hammerschlag
- Tori stoppt mit vorderen Fuß in die Leiste
- Uke beugt sich aufgrund des Schmerzes nach vorn
- Tori schlägt von oben mit Ellenbogen auf den Nacken von Uke
- Wegschuppsen oder:

- Tori greift mit links in die Armbeuge (rechts) von Uke hinein, Schrittdrehung 180 grad rückwärts -> Wurf, Drehung mit Handgelenkschlüssel, Festlegen
- > **3. Sicherungstechnik zu 8.**

9. Hebeltechniken

9.1. : Armstreckhebel am Boden

- aus einem Wurf heraus z.B. Hüftwurf
- Ukes Arm hochziehen
- Rechtes Bein unter Ukes Schulter
- Linkes Bein über Kopf unterhalb Kinn
- Fallen lassen und Gesäß nah an Ukes Körper
- Knie zusammen, Becken anheben
- Ukes Daumen zeigt zur Decke

9.2. Körperabbiegen

- Uke: Fußstoß mit rechts
 - o Tori: - rechter Arm Abwehr mit Handkante, Auslagenwechsel nach vorn, Schrittdrehung 90 grad rückwärts
 - o Beide Hände greifen ins Gesicht, Uke nach hinten wegbiegen
 - o Ablegen durch Körperbiegen
 - o Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage -> Kreuzhebel
 - o oder Handkipphebel mit Einschluss Armbeuge

10. Wurftechnik

10.1. Beinstellen (O-soto-otoshi)

- Uke: - Ohfeige mit links
- Tori: - Rechtsauslage
 - o Block mit rechtem Armkanten, übergreifen und festhalten Ukes Arm, Auslagenwechsel nach vorn
 - o Ablegen durch Beinstellen
 - o Bei Bodenlage – seitliche Festhalte
 - o Abschlagen abwarten, Ukes linker Arm über sein Gesicht legen, Abstoßen-> Aufstehen->Verteidigungsstellung

16. Freien Anwendungsformen mit offenen Händen

Fragen:

1. Prüfung ablegen im Einsatzanzug oder Judo / Ju Jutsu - Anzug?
2. Ist bei den Bewegungsformen eine Weiterarbeit gefordert? Bewegungsformen einzeln oder zusammenhängend mit Abwehr und/ oder Atemitechniken vorführen ? Können die Schrittdrehungen einzeln oder mit dem Partner zusammen als Ausweichen aufgrund eines Angriffes vorgeführt werden? Sie sind derzeitig einzeln geübt.
3. Z.B Knietechnik wird bereits in den Kombinationsübungen gezeigt, da eine Abwehrtechnik mit 2 Folgetechniken laut Ju Jutsu 1*1 gefordert sind. Kann dies dann unter den Atemitechniken nochmal so angewandt / wiederholt werden?
4. Das Einbauen der Folgetechniken bei der Stopppfußtechnik hat sich etwas schwierig gestaltet, da der Angreifer durch das Stoppen von Tori wieder weg ist. Einen anderen Vorschlag nehme ich gern entgegen.
5. Können Sicherungs-,Hebel-,Wurftechniken bereits in den Kombinationen gezeigt werden oder sind diese nochmals einzeln vorzuführen und wenn, kann es dann die selbe Kombination oder muss es eine andere sein?
6. Wie kann ich mir die Aufgabenstellung zu den Freien Anwendungsformen mit offenen Händen vorstellen?