

Ju-Jutsu-Club Wetzlar e.V.



Prüfungsprogramm zum Gelbgurt, 5. Kyu

Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Gelbgurt 5. Kyu

Vorwort ...

Beachtet bitte die Etikette, das heißt, die „Höflichkeitsregeln“: Beim Betreten der Matte zuerst Prüfer und dann den Partner begrüßen, beim Verlassen der Matte umgekehrt. Bei Partnerwechsel wird nur der alte Partner ab- und der neue Partner begrüßt. Weiterhin ist auf saubere Kleidung (weißer Gi) und Körperhygiene zu achten. Prüfungsgebühr nicht vergessen!

Die Prüfung besteht aus 11 Prüfungsfächer, die mit 1 bis 5 Punkten (1 = ungenügend, 5 = sehr gut) bewertet werden. Insgesamt muss im Durchschnitt 3 Punkte erreicht werden, dabei können 2 Punkte (= mangelhaft) mit 4 oder 5 Punkten ausgeglichen werden. Wird in einem Prüfungsfach nur 1 Punkt erreicht, hat man die Prüfung nicht bestanden.

1. Stellungen

Verteidigungsstellung (Vst.)	Füße schulterbreit nach vorne/schräg vorne; Gewichtsbelastung 50:50, Beine leicht gebeugt, Deckung!
------------------------------	---

2. Bewegungsformen (Sabaki)

Auslagenwechsel	nach vorn nach hinten auf der Stelle	= einen Schritt vorwärts in Vst. = einen Schritt rückwärts in Vst. = zwei Schritte ohne Distanzveränderung
Meidbewegungen	Auspendeln Abducken Abtauchen	nur der Oberkörper bewegt sich • nach hinten • zur Seite nur nach unten: durch Kniebeugen; mit aufrechtem Oberkörper nach unten und seitlich nach oben kommen = U-förmig
Gleiten	vorwärts rückwärts seitwärts	= erst nach vorne verlängern, dann Heranführen des hinteren Beins bis Vst. = erst nach hinten verlängern, dann Heranführen des vorderen Beins bis Vst. = aus der Vst., nur der Blick ist seitwärts gerichtet, Füße nicht kreuzen!
Körperabdrehen	Verringerung der Angriffsfläche durch seitliches Abdrehen des Oberkörpers nach innen	
Schrittdrehungen	Schrittdrehung Schrittdrehung	90° • vorwärts • rückwärts 180° • vorwärts • rückwärts

3. Falltechniken (Ukemi)

Sturz seitwärts (Yoko-ukemi)

4. Bodentechniken (Ne-waza)

- Haltetechnik in seitlicher Position (Kesa-gatame)
- Haltetechnik in Kreuzposition (Cross) (Yoko-shiho-gatame)
- Haltetechnik in Reitposition (Mount) (Tate-shiho-gatame)

Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Gelbgurt 5. Kyu

5. Ju-Jutsu-Techniken in Kombinationen

Drei passive Abwehrtechniken mit dem Unterarm (Uke-waza)

• In Kopfhöhe außen Angriff:	Verteidigung:
• Zur Körpermitte außen Angriff:	Verteidigung:
• Zur Körpermitte innen Angriff:	Verteidigung:

Zwei Abwehrtechniken mit der Hand (Uke-waza)

Angriff:	Verteidigung:
Angriff:	Verteidigung:

Eine Handballentechnik (Teisho-uchi, Teisho-tsuki)

Angriff:	Verteidigung:
----------	---------------

Eine Knietechnik (Hiza-geri, Hiza-ate)

Angriff:	Verteidigung:
----------	---------------

Einen Stoppfußstoß (Mae-fumi-komi)

Angriff:	Verteidigung:
----------	---------------

Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Gelbgurt 5. Kyu

Ein Grifflösen (Katate-mochi, Ryote-mochi)

Angriff:

Verteidigung:

Ein Griffsprengen (Tettsui-uchi, Jodan-oshi-dashi)

Angriff:

Verteidigung:

Einen Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners (Ude-gatame)

Angriff:

Verteidigung:

Ein Körperabbiegen (O-soto-osae)

Angriff:

Verteidigung:

Ein Beinstellen (O-soto-gake)

Angriff:

Verteidigung:

6. Freie Anwendungsformen im Bereich der Atemitechniken

- Randori mit geöffneten Händen
- beide Partner/innen sind aktiv
- Trefferbereich gesamter Körper, aber
- außer Ohren und ohne Trefferwirkung

Ziel: Ihr sollt dabei die Bewegungsformen (s. Punkt 2) und aktive und passive Abwehrtechniken zeigen.

Dauer: 1-2 Minuten mit einem Partnerwechsel

Schutzausrüstung: männliche Teilnehmer brauchen einen Tiefschutz!

Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Gelbgurt 5. Kyu

7. Sonstiges

Weiterhin werden folgende Prüfungsfächer bewertet:

7.1 Sicherungstechniken

Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- oder Transporttechniken im Rahmen der Ju-Jutsu-Techniken in Kombinationen (Punkt 5)

7.2 Vielfältigkeit / Kombinationen

Realitätsnahe und abwechslungsreiche Gestaltung der Abwehrhandlungen

7.3. Angriffs- / Partnerverhalten

Verhalten als Prüfling und als Partner während der gesamten Prüfung

Notizen