

Ju-Jutsu Prüfungsprogramm für Kinder ab 9 Jahren

5. Kyu (Gelbgurt)

Bewegungsformen

➤ **Verteidigungsstellung:**

Ausgangsstellung: Du stehst gerade, deine Beine stehen nebeneinander und deine Arme lässt du hängen. Linksauslage: Der linke Fuß steht vorne, der rechte Fuß hinten. Die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander.

Wichtig:

Beide Füße sind gleich belastet.

Vergiss nie die Deckung!

Bewege dich nur mit geradem Oberkörper.

➤ **Auslagenwechsel**

- nach vorne:

- nach hinten:

- auf der Stelle

Du stehst in der Ausgangsstellung. Du bewegst dich in die Verteidigungsstellung Linksauslage, machst dann einen Schritt vorwärts in die Rechtsauslage und noch einen Schritt vorwärts erneut in die Linksauslage. Danach das Ganze rückwärts.

Wichtig:

Deckung: Ist der linke Fuß vorn, so ist auch die linke Hand vorn. Nach dem Auslagenwechsel ist die rechte Hand vorn.

Deine Füße bewegen sich mit leichtem Bodenkontakt halbkreisförmig.

➤ **Meidbewegungen**

1). Auspendeln

nach hinten => Gegen kreisförmigen Angriff zum Kopf: Während des Auspendelns setzt du auf der Seite des Angriffs einen Passivblock am Kopf an.

zur Seite => Gegen geraden Angriff zum Kopf: Während des Auspendelns zur Seite machst du ein Hand fegen gegen die angreifende Hand, nur dein Kopf und Oberkörper bewegen sich zur Seite oder nach hinten, um dem Angriff auszuweichen, Hüfte, Beine und Füße bleiben an ihrem Platz.

2). Abducken

Du weichst dem Angriff durch Beugen der Knie bei aus. Dein Oberkörper bleibt gerade. Gleichzeitig führst du einen beidseitigen Passivblock am Kopf aus. Dein Blick geht nach vorne.

3). Abtauchen

Dein Kopf und Oberkörper weichen zunächst dem Angriff aus und werden in einer u-förmigen Bewegung, unter dem Angriff, hindurchgeführt. Zum Schutz vor einem evtl. zurückkommenden Angriff schützt du dich mit einem Scherenblock.

Wichtig:

Bei allen Meidbewegungen befinden sich deine Arme in Schutzhaltung oder

führen eine Abwehrtechnik aus.

➤ **Gleiten**

vorwärts: Aus der Verteidigungsstellung heraus ziehst du deinen vorderen Fuß nach vorn, deinen hinteren Fuß ziehst du nach. Zeitgleich führst du einen Passivblock am Kopf aus.

rückwärts: Aus der Verteidigungsstellung heraus ziehst du deinen hinteren Fuß nach hinten, deinen vorderen Fuß ziehst du nach. Zeitgleich führst du ein Handfegen nach innen, z.B. gegen eine Beintechnik vorwärts, aus.

seitwärts mit dem vorderen Bein: Aus der Verteidigungsstellung heraus ziehst du den vorderen Fuß zur Seite, den hinteren Fuß ziehst du seitlich nach. Mit der gleichseitigen Hand führst du ein Handfegen nach außen aus.

Achtung:

Blickrichtung seitwärts.

seitwärts mit dem hinteren Bein: (zur anderen Seite) Aus der Verteidigungsstellung heraus ziehst du deinen vorderen Fuß zur Seite, den hinteren Fuß ziehst du seitlich nach. Mit der gleichseitigen Hand führst du ein Handfegen nach außen aus.

Achtung:

Blickrichtung seitwärts.

➤ **Körper abdrehen,**

Du führst ein Handfegen zur Angreiferhand hin aus.

Zweck:

Du verringerst die Fläche die der Gegner treffen kann (Angriffsfläche) durch seitliches Abdrehen des Oberkörpers. Deine Füße können sich auf der Stelle mitdrehen.

➤ **Schrittdrehungen**

90° vorwärts

90° rückwärts

180° vorwärts

180° rückwärts

Aus der Verteidigungsstellung heraus machst du entweder vorwärts oder rückwärts eine Vierteldrehung (90°) oder eine halbe Drehung (180°). Dein vorderer Fußballen ist wie festgenagelt und kann sich nur auf der Stelle drehen.

Zweck:

Du weichst bei Angriffen aus und drehst dich in Würfe ein.

Falltechniken

➤ **Sturz seitwärts rechts und links**

(1) Du landest auf einer Körperseite und einem Arm, dabei schlägst du nah am Körper, mit ausgestrecktem Arm ab. Das obere Bein ziehst du an um den Körper zu schützen. Der obere Arm schützt den Kopf. Dann stehst du sauber auf bis in die Verteidigungsstellung.

(2) Unter Einwirkung eines Partners => Dein Partner wirft ein Bein stellen

und du landest im Sturz seitwärts (siehe oben).

Bodentechniken

➤ **Seitliche Halteposition**

Dein Gegner befindet sich in der Rückenlage. Du befindest dich seitlich zu ihm. Dein rechter Arm kontrolliert den Kopf der andere den körpernahen Arm des Gegners. Deine Beine sind gegrätscht. Dein Kopf befindet sich neben dem Kopf des Gegners.

➤ **Haltetechnik in Kreuzposition**

Dein Gegner befindet sich in der Rückenlage. Du liegst quer dazu auf dessen Oberkörper. Deine beiden Arme und beide Knie blockieren Kopf und Arme deines Gegners.

➤ **Haltetechnik in Reitposition**

Aus der Kreuzposition wechselst du in die Reitposition:

Deine beiden Arme kontrollieren Kopf und Arme deines Gegners. Deine Knie und Füße blockieren die gegnerische Hüfte.

Abwehrtechniken

➤ **3x Passivblöcke**

1. Nach dem Angriff Ohrfeige machst du einen Passivblock am Kopf und danach ein Bein stellen.
2. Nach dem Angriff Faustrückenschlag zum Bauchnabel machst du einen Passivblock innen.
3. Nach dem Angriff Fauststoß zum Oberkörper machst du einen Passivblock vor der Brust.

➤ **2x Abwehrtechniken mit der Hand**

1. Nach dem Angriff Schwinger machst du einen **Handkantenblock**.
2. Nach dem Angriff Fauststoß machst du ein **Handfegen nach innen**. Nun machst du eine Schrittdrehung 90 Grad, raus aus der Angriffslinie und machst einen Armstreckhebel als Folgetechnik (Sicherungstechnik).

➤ **Griff lösen**

Beispiel:

Du und dein Partner befindet euch beide in der linken Verteidigungsstellung. Der Angreifer erfasst deinen linken Arm:

1. Schock (Tritt mit deiner Fußsohle ans Schienbein des Gegners)
2. mit einer kreisförmigen Bewegung drehst du deine Hand aus dem Haltegriff heraus.
3. Kontertechnik, Faustrückenschlag

➤ **Griff sprengen**

Dein Angreifer würgt dich mit beiden Händen:

1. Schock (Tritt mit deiner Fußsohle ans Schienbein des Gegners)
2. keilförmig sprengst du nun aufwärts mit beiden Händen den Griff.

- **Handballentechnik** (Atemitechnik)
 1. Nach dem Angriff Ohrfeige machst du einen Handkantenblock.
 2. Den Handballen der anderen Hand führst du kreisförmig zum Kinn des Gegners (Name: Handballenschlag).

- **Knietechnik**

Dein Gegner greift dir mit beiden Händen ins Revers oder ergreift deine beiden Handgelenke:

 1. Schock (Tritt mit deiner Fußsohle ans Schienbein des Gegners)
 2. Keilförmig sprengst du nun aufwärts mit beiden Händen den Griff.
 3. Deine Hände legst du auf der Schulter deines Gegner ab und deutest einen Kniestoß an (Stoß = gerade).

- **Stoppfußstoß**

Der Angriff ist: Ansatz zum Würgen mit beiden Händen
Du ziehst das Knie hoch und anschließend streckst du das Bein. Nun schiebst du deine Hüfte vor. Dein nach außen gedrehten Fuß trifft den Oberschenkel deines Angreifers.

2x Sicherungstechniken im Verlauf des Technikprogramms:

Als Folgetechnik sollen Kreuzfesselgriff mit aufheben und Armstreckhebel gezeigt worden sein!

- **Kreuzfesselgriff**

Dein Gegner erfasst dein Handgelenk diagonal mit rechts. Du machst ein Griff lösen und dann einen Armstreckhebel zu Boden. Nun wird der rechte Arm deines Gegners auf seinen Rücken gelegt. Du legst deinen linken Arm unter den rechten Arm deines Gegners und erfasst seinen Ellenbogen.
- **Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners**

Dein Gegner befindet sich in der Rückenlage z.B. nach einem Beinstellen.

 1. Du übst Zug nach oben am gegnerischen Handgelenk und Druck am Ellenbogen aus.
 2. Nun gehst du selbst zu Boden in die Rückenlage
 3. Der gegnerische Arm zwischen deinen Beinen wird nun schräg über deinen eigenen Oberschenkel gestreckt (in Richtung des kleinen Fingers des Partners). [Name: Seitstreckhebel]

Wurftechniken

- **Körper abbiegen**

Der Angriff ist: Ohrfeige rechts
Du machst ein Gleiten vorwärts. Mit langem Arm fängst du den angreifenden Arm in deiner Achsel ab.
Deine rechte Hand legst du an das gegnerische Kinn und deine linke Handkante legst du von hinten an den Gurt deines Gegners. Nun überstreckst du den Oberkörper deines Gegners (nach hinten biegen) während du weiter vorwärts gleitest und deinen Gegner zu Boden bringst.
- **Beinstellen**

Beispiel:

Dein Gegner kommt mit einer Ohrfeige rechts und macht dabei einen Schritt vorwärts auf dich zu:
Du machst auch einen Schritt vorwärts auf den Gegner zu und blockst seinen Arm. Dann erfasst du diesen und ziehst deinen Gegner dann über sein Standbein und bringt ihn so zu Boden.

Freie Anwendungsformen

➤ **Randori im Standatemibereich**

Du und dein Partner führt mit offenen Handflächen ca. 1 bis 2 Minuten lang immer wieder Schlag- und Tritttechniken aus.

