

## Ju-Jutsu Prüfungsprogramm für Kinder ab 11 Jahren

### 4. Kyu (Orangegurt)

#### Bewegungsformen

##### ➤ **Verteidigungsstellung in 2 verschiedenen Aktionsstellungen**

###### **Offensive Aktionsstellung**

###### **Defensive Aktionsstellung**

Ausgangsstellung: Du stehst gerade, deine Beine stehen nebeneinander und deine Arme lässt du hängen. Du bewegst dich in die Verteidigungsstellung (Linksauslage):

Offensive Aktionsstellung → Nun verlagerst du dein Standgewicht auf den vorderen Fuß, so dass dein Gewicht ca. in einem 70 zu 30 Verhältnis auf deine Füße aufgeteilt ist. Das hintere Bein kann dir nun weg gesichert werden, ohne das du fällst.

Defensive Aktionsstellung → Wie oben verlagerst du wieder dein Gewicht in ca. ein 70 zu 30 Verhältnis, jedoch nun auf den hinteren Fuß. Das vordere Bein kann dir nun weg gesichert werden, ohne das du fällst.

Wichtig:

Vergiss nie die Deckung!

Bewege dich nur mit geradem Oberkörper.

##### ➤ **Ausfallschritte**

- nach vorn

- nach hinten

- zur Seite (rechts und links)

- diagonal nach von (rechts und links)

- diagonal nach hinten (rechts und links)

Ausfallschritte sind wichtig zum überbrücken einer Distanz.

Du stehst in einer Auslage, nun machst du einen Satz in die Richtung in die du dich bewegen möchtest. Setze außerdem noch den geeigneten Passivblock an um dich zu schützen. Ausfallschritte nach vorne machst du immer in die Richtung in der dein Fuß vorne steht, willst du in die Richtung in der dein hinterer Fuß steht, musst du noch einen Auslagenwechsel machen. Das gleiche gilt für Ausfallschritte nach hinten.

Tipp:

Such dir ein Mattenkreuz um Ausfallschritte in alle Richtungen zu machen.

##### ➤ **Doppelschrittdrehung**

**90°**

**180°**

**180° in den Parallelstand**

Du stehst in einer Auslage deiner Wahl. Nun setzt du den hinteren Fuß schräg vor deinen vorderen Fuß, sodass deine Füße ein „T“ bilden. Jetzt drehst du dich entweder 90° oder 180° \* und ziehst den Fuß der eben noch vorne war zurück, sodass du in der Auslage stehst in der du eben **nicht** standest.

\*Bei der Doppelschrittdrehung in den Parallelstand ziehst du den Fuß der eben noch vorne stand neben den, den du schräg vor ihn platziert hast. Diese

Doppelschrittdrehung brauchst du unter anderem bei Würfen.

## Falltechniken

### ➤ Ju-Jutsu Rollen

**vorwärts**

**rückwärts**

Zeige eine Ju-Jutsu Rolle vorwärts und rückwärts wie wir sie beim Aufwärmen immer machen.

Achtung:

Nach dem Rollen stehst du in die Richtung guckend aus der du gerollt bist, deine Deckung ist natürlich oben.

## Bodentechniken

### ➤ Je 1x Befreiungstechnik aus den Haltetechniken in seitlicher Halteposition (Kesa-Gatame)

Dein Gegner hält dich in der seitlichen Halteposition, bevor er ganz drin ist greifst du mit der Hand die dein Gegner nicht fest hält, unter deinem Bein durch in den Gi im Nacken deines Gegners. Wippe nun hin und her bist du genug Schwung hast um dich aus der Halteposition zu befreien und nimm deinen Gegner in die seitliche Halteposition.

### ➤ Kreuzposition (Yoko-Shiho-Gatame)

Dein Gegner hält dich in der Kreuzposition, bevor er ganz drin ist befreist du deine Arme. Versuche deinen Gegner zu dir hin zu ziehen. Mit dem einen Bein versuchst du eins seiner Beine zu klammern. Das andere Bein stellst du auf. Nun, wenn ihr übereinander liegt, versuch du dich zu drehen, sodass dein Gegner nun unten liegt. Nimm deinen Gegner nun selbst in eine Haltetechnik.

### ➤ Reitposition (Tate-Shiho-Gatame)

Dein Gegner hält dich in der Reitposition, bevor er ganz drin ist befreist du deine Beine. Du stellst ein Bein auf, fixierst die Arme deines Gegners und machst eine Kopfbrücke in die Richtung in der dein Bein **nicht** aufgestellt ist. Nimm deinen Gegner nun in eine Haltetechnik deiner Wahl.

## Komplexaufgabe

Demonstration von Fausttechniken an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner in mehreren Wiederholungen.

## Abwehrtechniken

### ➤ 2 aktive Abwehrtechniken mit dem Unterarm

Beispiele:

Doppelblock (z.B. gegen Schwinger oder Doppelschwinger)

Aktivblock mit dem Unterarm (z.B. gegen Handinnenkantenschlag)

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

\_\_\_\_\_

---

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

---

---

### Atemtechniken

➤ **1x Fußtechnik vorwärts**

Beispiel:

Gerader Fußstoß zur Körpermitte (z.B. gegen Würgen v. v. mit beiden Händen)

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

---

---

➤ **1x Fauststoß**

Beispiel:

Fauststoß zur Körpermitte (z.B. gegen Revers wird beidseitig ergriffen)

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

---

---

➤ **2x Faustschläge**

Beispiele:

Schwinger (z.B. gegen gleichseitiges Handgelenk ergreifen)

Fausrückenschlag (z.B. gegen Ohrfeige rechts)

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

---

---

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

---

---

### Sicherungstechniken im Verlauf des Technikprogramms:

Als Folgetechnik sollen Kreuzfesselgriff mit aufheben und Armstreckhebel

gezeigt worden sein!

## Hebeltechniken

- **Je 1x Armstreckhebel (im Stand/ bei gegnerischer Bodenlage)**  
Beispiel (im Stand):  
Armstreckhebel mit zu Hilfenahme der Hand (z.B. Faustrückenschlag rechts)

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

Beispiel (bei gegnerischer Bodenlage):  
Seitstreckhebel (z.B. gegen Schwinger rechts)

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

- **2x Armbeugehebel (im Stand/als Festlegetechnik am Boden)**  
Beispiel (im Stand):  
Armbeugehebel im Stand (z.B. gegen diagonales Handgelenk ergreifen rechts)

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

Beispiel (als Festlegetechnik am Boden):  
Kreuzfesselgriff (z.B. Würgen von vorn mit beiden Händen)

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

## Wurftechniken

- **1x Hüftwurf oder Hüftrad**  
Beispiel:  
Hüftwurf (z.B. gegen Würgen von der Seite mit beiden Händen)

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

➤ **1x Große Außensichel**

Beispiel:  
Große Außensichel (z.B. gegen Ohrfeige rechts)

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

**Weiterführungstechniken**

➤ **Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel**

Beispiel:  
Armbeugehebel verriegelt im Stand → Armstreckhebel im Stand

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

**Gegentechniken**

➤ **Verhindern eines Wurfs nach vorne:**

**1).** durch Aussteigen mit der Wurfrichtung und gegen die Wurfrichtung  
**Mit der Wurfrichtung**

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

**Gegen die Wurfrichtung**

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

**2).** durch Blockieren  
**Hüfte absenken**

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Blockieren mit Hand oder Hüfte**

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Freie Selbstverteidigung**

- **Freie Selbstverteidigung gegen 5 Festhalte-Angriffe (Duo-Serie 1)**  
**1. A:** Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- 2. A:** Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- 3. A:** Würgen mit beiden Händen von vorn *oder* von hinten

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- 4. A:** Würgen von der Seite mit beiden Händen

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

\_\_\_\_\_



---

**5. A:** Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig, von der Seite

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

---

---

### **Freie Anwendungsformen**

➤ **Randori im Boden**

Du und dein Partner führt ca. 1 bis 2 Minuten lang immer wieder Bodentechniken aus. Dies macht ihr locker da es kein Wettkampf ist.

