

Uwe Gaitzsch (Prüfer, 3. Dan)
Jessica Drache (Trainer, 1. Dan)
Quelle: Ju-Jutsu 1x1 2009

19.05.16

Gelb- Gurtprüfung Prüfungsvorschlag

Allgemein Hineise:

- Weißer Gi (andersfarbig nur mit Antrag beim Prüfer)
- Für Jungen besteht Tiefschutzpflicht
- Sauberes Auftreten (kurze Finger /Fußnägel, sauberer Gi)
- Ordentlicher Knoten im Gürtel
- Mindestens einmal Partnerwechsel
- Gutes Miteinander
- Ordentlicher Prüfungszettel (leserlich, Prüfung ohne Zettel möglich)
- Jede Kombination beginnt und endet in der Verteidigungsstellung
- Wer seinen Uke verletzt in der Prüfung hat die Prüfung nicht bestanden
- Alle Atemtechniken müssen auf Verlangen vom Prüfer gegen eine Pratze gezeigt werden können
- Alle Hebeltechniken werden nur angesetzt, nicht durchgezogen
- Mindestalter 9 Jahre, ab 2 Kyu (14 Jahre) bindend

Ablauf der Prüfung:

Bewegungsformen (Demonstration gemeinsam mit anderen Prüflingen)

Verteidigungsstellung

Auslagenwechsel (nach vorn, nach hinten, auf der Stelle)

Meidbewegungen (Auspendeln, Abducken, Abtauchen)

Körperabdrehen

Gleiten (vorwärts, rückwärts, seitwärts)

Schrittdrehungen (90°, 180°, jeweils vorwärts und rückwärts)

Falltechniken

Sturz seitwärts rechts und links, mit Aufstehen unter Berücksichtigung der Selbstsicherung

Bodentechniken

Die Bodentechniken werden am Stück nach einmaligem Zu-Boden-Bringen des Gegners gezeigt

Angriff: Schwinger rechts

Verteidigung: Passivblock, Beinstellen,

Haltetechnik in seitlicher Bodenposition (Kesa-Gatame), Wechsel zu

Haltetechnik in Kreuzposition (Yoko-Shiho-Gatame), Wechsel zu

Haltetechnik in Reitposition (Tate-Shiho-Gatame)

Alle folgenden Techniken sind nach einem Angriff des Partners in Kombination zu zeigen. Eine Kombination besteht aus mindestens drei Techniken oder Bewegungsformen.

Abwehrtechniken

Passive Blöcke (in Kopfhöhe außen, Körpermitte außen, Körpermitte innen)

Block in Kopfhöhe

Angriff: Schwinger rechts

Verteidigung: Passivblock, Beinstellen, Weggehen vom Partner

Block nach außen in Höhe der Körpermitte

Angriff: Halbkreisfußtritt

Verteidigung: Passivblock, Fauststöße zum Bauch, Weggehen vom Partner

Block nach innen in Höhe der Körpermitte

Angriff: gerader Fauststoß zur Körpermitte

Verteidigung: Körperabdrehen mit Passivblock, Körperabbiegen, Weggehen vom Partner

Handabwehr (2 Varianten, z. B. Handfegen, Schulterstopp, Bizepsstopp, Handkantenblock)

Handfegen

Angriff: gerader Fauststoß zum Kopf

Verteidigung: Handfegen mit Auspendeln zur Seite, Handballenstoß zum Bauch, Weggehen vom Partner

Schulterstopp

Angriff: Schwinger rechts

Verteidigung: Schrittdrehung 90° vorwärts, rechte Hand macht Schulterstopp, linke Hand führt Passivblock am Kopf aus, Wegschubsen des Partners, Verteidigungsstellung

Griff lösen

Angriff: Diagonales Handgelenk fassen mit rechts

Verteidigung: Handgelenk drehen (Kleinfingerseite bildet „Messer“), diagonaler Schritt und Fauststoß zum Kopf

Griff sprengen

Angriff: gleichseitiges Handgelenk fassen mit links

Verteidigung: Sprengen mit rechter Hand, Fußstoß zur Körpermitte, Weggehen vom Partner

Atemtechniken

Handballentechnik

Angriff: Schwinger rechts

Verteidigung: Passivblock mit Bewegungsform, um richtigen Abstand einzustellen, Handballenstoß, Weggehen vom Partner

Knietechnik

Angriff: Schlag von oben mit rechts

Verteidigung: Aufnehmen und Weiterleiten der Schlagbewegung mit links, rechts greift in den Nacken, zwei Knieschläge zum Bauch oder Oberschenkel (Uke hat die Hand zum Schutz dazwischen), Weggehen vom Partner

Stoppfußstoß

Angriff: Schwinger rechts

Verteidigung: Abtauchen mit Passivblock (ohne Kontakt zum angreifenden Arm), eventuell Zusatzschritt für die richtige Entfernung und Position zum Partner, Stoppfußstoß von hinten

Hebeltechniken

Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage

Angriff: Diagonales Handgelenk fassen mit rechts

Verteidigung: Handgelenk des Uke fassen, Armstreckhebel zum Boden, am Boden Armhebel (Uke schlägt ab), Kreuzfesselgriff als Festlegetechnik

Körperabbiegen

Angriff: Fauststoß mit rechts zur Körpermitte

Verteidigung: Handfegen nach unten, Körperabbiegen, Weggehen vom Partner

Wurftechniken

Beinstellen

Angriff: Schwinger rechts

Verteidigung: Passivblock am Bizeps, Griff zur Schulter mit rechts, Gleichgewicht brechen, Bein einhaken (Kniekehle in Kniekehle), Niederwurf, Weggehen vom Partner

Freie Anwendungsformen (Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen)

Beide Partner sind aktiv, der gesamte Körper ist Trefferfläche und Meidbewegungen und Bewegungsformen sollen eingesetzt werden. Hier wird der Partnerwechsel angesagt.

Bewertet werden auch allgemein über die ganze Prüfung, ob die Technikkombinationen sinnvoll sind und das Verhalten als Prüfling wie auch als Partner.