

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

19.05.16

## **Gelb-Orange- 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 in der Prüfung verletzt hat die Prüfung nicht bestanden
- Alle Atemtechniken müssen auf Verlangen vom Prüfer gegen eine Pratte gezeigt werden können
- Alle Hebeltechniken werden nur angesetzt, nicht durchgezogen
- Mindestalter 10 Jahre, ab 2 Kyu Blaugurt (14 Jahre) bindend

Ablauf der Prüfung:

**Bewegungsformen** (Demonstration gemeinsam mit anderen Prüflingen)

Verteidigungsstellung aktiv und passiv

Ausfallschritte in 6 Richtungen (vorderes Bein nach vorn, diagonal nach vorn und zur Seite, hinteres Bein nach hinten, diagonal nach hinten und zur Seite)

Doppelschrittdrehungen (90°, 180°, jeweils vorwärts und rückwärts und 180° in den Parallelstand)

**Falltechniken**

Rolle vorwärts in den Stand

Rolle rückwärts in den Stand

**Komplexaufgabe** (Fausttechniken)

Der Partner bewegt sich frei im Raum und nutzt maximal Passivblöcke zum Abwehren der Angriffe. Es sind Schützer nötig (Faust, evtl. Zahnschutz, Tiefschutz). Die Kombinationen werden schnell nacheinander geschlagen, nach jeder Kombination erfolgt eine kurze Pause. Der Partner wird dabei nicht durch die Halle getrieben. Das Ziel ist die Deckung mit den ersten Atemis zu öffnen um anschließend einen Treffer zu erzielen. Dabei ist behutsam vorzugehen um den Partner nicht wirksam zu treffen.

Atemikombinationen (Auswahl):

- gerader Fauststoß zum Kopf, gerader Fauststoß zum Kopf, gerader Fauststoß zum Bauch
- gerader Fauststoß zum Bauch, gerader Fauststoß zum Bauch, gerader Fauststoß zum Kopf
- Schwinger rechts, Schwinger rechts, Schwinger links

**Bodentechniken** (Befreiungstechniken)

Die Befreiungstechniken werden am Stück nach einmaligem zu-Boden-bringen des Gegners gezeigt

Angriff: Schwinger rechts

Verteidigung: Passivblock, Beinstellen,

Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Bodenposition (Kesa-Gatame), linke Hand ins Revers, das hintere Bein vom Uke klammern, rüberziehen

Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition (Yoko-Shiho-Gatame), das Kreuz auflösen, indem ein Bein vom Uke gestreckt wird und seine Position parallel zum Uke angleicht, Uke festhalten und rumrollen

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

### **Abwehrtechniken** (Aktivblock mit den Unterarmen)

#### Unterarmblock nach außen

Angriff: Schwinger rechts

Verteidigung: aktiv Block nach außen, den geblockten Arm umklammern mit der linken Hand, andere (rechte Hand) geht flach zum Gesicht → Beinsteller

### **Atemitechniken**

#### Fußtechnik vorwärts

Angriff: Fußstoß vorwärts,

Verteidigung: Handfegen nach unten mit Schritt rückwärts, Distanz für Fußstoß herstellen, Fußstoß, Weggehen vom Partner

#### Fauststoß

Angriff: gerader Fußstoß zur Körpermitte

Verteidigung: den Fußstoß von innen mit dem Unterarm nach außen blocken, Uke setzt das tretende Bein vorne ab, zwei gerade Fauststöße zur Körpermitte und weggehen.

### **Hebeltechniken**

#### Armstreckhebel im Stand

Angriff: Diagonales Handgelenk fassen mit rechts

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

#### Armbeugehebel im Stand

Angriff: Diagonales Handgelenk fassen mit rechts

Verteidigung: Griff lösen, linke Hand über Ellenbogen von Uke führen, Arm einbeugen, linke Hand greift auf rechtes Handgelenk

### **Wurftechniken**

#### Große Außensichel

Angriff: Schwinger rechts

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

### **Weiterführungstechnik:**

#### Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel

Angriff: Diagonales Handgelenk fassen rechte Hand

Verteidigung: Armstreckhebelversuch

Uke wehrt sich indem er den Arm anbeugt

Weiterführung: Wechsel zu Armbeugehebel durch Doppelschrittdrehung 180°  
Uke wehrt sich auch dagegen und streckt den Arm  
Tori macht wieder eine Doppelschrittdrehung 180° und geht diesmal wieder in den Armstreckhebel. Diese Darstellung mehrmals hintereinander zeigen bis Prüfer Stopp sagt oder Uke nach unten abgelegt wird, weil der Hebel wirkt.

## **Gegentechniken**

Gegen Hüftwurf

Verhindern des Hüftwurfes durch Aussteigen nach vorn:

Dabei ist der Zeitpunkt entscheidend. Der Uke wird sich ohne vorherigen Angriff vor dem Tori eindrehen, der bevor er aufgeladen wird, nach vorne aussteigt.

Es sind zwei Varianten des Aussteigens zu demonstrieren

Verhindern eines Wurfes durch Blockieren:

Der Uke dreht sich wieder vor Tori ein, der diesmal nah am Uke sich „dranhängt“ indem er mit seinen beiden Händen die Hüfte blockt und deutlich dabei in die Knie geht um seinen Schwerpunkt deutlich nach unten zu bewegen. Dadurch ist Tori kaum zu werfen, da dieser nicht mehr oder nur schwer aufgeladen werden kann.

Es sind zwei Varianten des Blockierens zu zeigen

## **Freie Selbstverteidigung** (Verteidigung gegen Griffattacken Duo- Serie A)

Angriff 1: Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst (Uke ergreift Toris rechten Arm. Eine Hand fasst das Handgelenk, die andere den Unterarm.)

Verteidigung: gefasste Hand zur Faust ballen, Stoppfußstoß und gleichzeitig die geballte Faust mit der anderen Hand selber greifen und aus dem Griff herausziehen, Fußstoß zum Abschluss

Angriff 2: Einhändiger Griff ins Revers (diagonal) (Uke ergreift das rechte Revers von Toris Gi mit der rechten Hand.)

Verteidigung: rechte Hand geht zur Hand und gleichzeitiger Tritt zum Schienbein (Ablenkung) ans Revers und zieht die Hand von der Kleinfingerseite vom Revers. Die Handfläche zeigt nach oben, der Arm wird gestreckt → Handbeugehebel

Angriff 3: Würgen von vorn mit beiden Händen (Uke umschließt mit beiden Händen von vorn Toris Hals, um ihn zu würgen)

Verteidigung: Schultern hochziehen, hartes Wegfegen der würgenden Hand links mit der rechten Hand und hartes wegfeigen der rechten würgenden Hand mit der linken Hand, zum Abschluss Handballenstoß zum Brustkorb.

Angriff 4: Würgen von der Seite mit beiden Händen (Uke umschließt von der rechten Seite mit beiden Händen Toris Hals, um ihn zu würgen. Uke kann Tori in die richtige Position bringen oder Tori kann sich selbst in die richtige Position stellen (Gesicht zum Prüfer).

Verteidigung: Hochziehen der Schultern und Greifen der vorderen würgenden Hand mit der eigenen linken, 90° Drehung nach hinten (nach außen vom Partner weg) → Kipphandhebel, zu Boden bringen umdrehen, Kreuzfesselgriff, zur Kopfseite weggehen.

Angriff 5: Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig, von der Seite (Uke greift über Toris linke Seite an dessen linke Schulter. Hierbei greift er den Gi mit der rechten Hand. Griffart ist frei wählbar. Uke kann Tori in die richtige Position bringen oder Tori kann sich selbst in die richtige Position stellen.)

Verteidigung: eigene rechte Hand geht zur Schulter und zieht die greifende Hand von der Kleinfingerseite ab, festhalten und Halbkreisfußtritt zur Körpermitte, weggehen

### **Freie Anwendungsformen (Boden)**

Gezeigt werden soll ein spielerische Auseinandersetzung am Boden mit ständigen Wechsel von Halteposition, Befreiung zur nächsten Halteposition. Beide Partner sind dabei aktiv und es geht nicht um das Gewinnen.

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

In der Halbgurtprüfung müssen zwar fast alle Techniken wie zum Vollgurt gezeigt werden, aber es werden Abstufungen in der genauen Ausführung der gezeigten Technik vorgenommen. So werden in der Halbgurtprüfung kleine Fehler nicht streng bewertet, was aber zur Vollgurtprüfung berücksichtigt wird.