

4. Kyu (Orangegurt)

1. **Stellungen** [Bewegungsformen]

1.1. **Verlängern der Verteidigungsstellung in 2 verschiedene Aktionsstellungen**

1.1.1. **Offensive Aktionsstellung**

- Verlängerung der Verteidigungsstellung nach vorne außen
- Gewichtsverlagerung Richtung vorderes Bein (etwa 70% zu 30%)
- Deutliches Absenken des Körperschwerpunktes (KSP)
- Anwendung vorwiegend in Verbindung mit Atemtechniken

1.1.2. **Defensive Aktionsstellung**

- Verlängerung der Verteidigungsstellung nach hinten
- Gewichtsverlagerung Richtung hinteres Bein (etwa 60% zu 40 %)
- Leichtes Absenken des Körperschwerpunktes (KSP)
- Anwendung vorwiegend in Verbindung mit Abwehrtechniken

2. **Bewegungsformen (Sabaki)** [Bewegungsformen]

2.1. **Ausfallschritte**

2.1.1. **Ausfallschritt nach vorn**

2.1.2. **Ausfallschritt nach hinten**

2.1.3. **Ausfallschritt zur Seite (rechts und links)**

2.1.4. **Ausfallschritt diagonal nach vorn (rechts und links)**

2.1.5. **Ausfallschritt diagonal nach hinten (rechts und links)**

2.2. **Doppelschrittdrehungen**

2.2.1. **Doppelschrittdrehung 90°**

2.2.2. **Doppelschrittdrehung 180°**

2.2.3. **Doppelschrittdrehung 180° (in den Parallelst and)**

3. **Falltechniken (Ukemi)** [Falltechniken]

3.1. **Rolle rückwärts (Ushiro-ukemi)**

3.2. **Rolle vorwärts (Mae-ukemi)**

4. **Bodentechniken (Ne-waza)** [Bodentechniken]

- Der Prüfling hat die freie Wahl seiner Befreiungstechnik und der dafür erforderlichen Griffhaltung des Partners in der jeweiligen Halteposition
- Die Befreiung ist erfolgt, wenn der Verteidiger den Angreifer kontrolliert oder sich von diesem lösen kann
- Die Befreiung erfolgt bei leichter Gegenwehr des haltenden Partners

- 4.1.1. **1 Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position** (aus Kesa-gatame)
- 4.1.2. **1 Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition** (aus Yoko-shiho-gatame)
- 4.1.3. **1 Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition** (aus Tate-shiho-gatame)

5. **Komplexaufgabe** [Komplexaufgabe]

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

- Beide Partner bewegen sich in mittlerer Distanz
- Der Prüfling hat die Aufgabe, mit Fausttechniken aller Art den Partner zu attackieren
- Dabei darf bei leichtem Kontakt kein Wirkungstreffer erzielt werden
- Der Partner darf sich lediglich im Raum bewegen, Meidbewegungen und passive Abwehrtechniken ausführen
- Bewertet werden: ökonomisches und kontrolliertes Bewegen, korrekte Technikausführung, Timing, Distanzgefühl, Übersicht und Dynamik

6. **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination**

- Die folgenden Techniken müssen vom Prüfling weitgehend in Kombination gegen je einen Angriff nach freier Wahl demonstriert werden

6.1. **2 aktive Abwehrtechniken mit dem Unterarm** (Uke-waza) [Abwehrtechniken]

- Abwehr erfolgt mit der Ellen- oder Speichenseite des in der Endphase verriegelten Unterarms
- Die Hand des abwehrenden Arms kann dabei geöffnet oder geschlossen sein
- Die dargestellten Ausführungsmöglichkeiten sind beispielhaft
- Die Abwehrtechniken sind mit passender Bewegungsform zu verbinden

6.1.1. **nach innen** (Soto-uke)

6.1.2. **nach außen** (Gedan-barai)

6.2. **1 Fußtechnik vorwärts** (Mae-geri, Kin-geri) [Atemitechniken]

- Nach Anheben des Knies und Strecken des Beines wird der Fuß ins Ziel geführt
- Auftrefffläche können der Spann, der Fußballen oder die Ferse sein
- Ausführungsmöglichkeiten: geradlinig mit deutlichem Vorschieben der Hüfte (Stoß, Mae-geri), o d e r kreisförmig als Schnappbewegung (Tritt, Kin-geri) aus dem Kniegelenk o d e r in einer Kombination zwischen beiden
- Ausführung mindestens horizontal oder höher

6.3. **1 Fauststoß** (Oi-tsuki, Gyaku-tsuki) [Atemitechniken]

- Die Faust ist geradlinig zum Ziel zu führen
- Ausführungsmöglichkeiten: als einzelner Fauststoß mit deutlichem Hüfteinsatz und der Auftrefffläche Knöchel von Zeige- und Mittelfinger o d e r als Kettenfauststöße, deren Ansatz vor der Körpermitte liegt mit der Auftrefffläche Knöchel von Ringfinger und kleinem Finger

6.4. **2 Faustschläge** (Age-tsuki, Mawashi-tsuki, Uraken-uchi) [Atemitechniken]

- Die Faust wird kreisförmig zum Ziel geführt
- in alle Richtungen gegen sich bietende Vitalpunkte
- Ausführungsmöglichkeiten: als Haken o d e r Faustrückenschlag (als Auftrefffläche Knöchel von Zeige- und Mittelfinger) o d e r als Hammerschlag mit Auftrefffläche Kleinfingerseite der Faust

6.5. 2 Armstreckhebel (Ude-gatame) [Hebeltechniken]

- Überstreckung des gegnerischen Ellenbogengelenks durch Zug am Arm und Druck am Ellenbogengelenk
- Ausführungsmöglichkeiten: Alle Armstreckhebel, bei denen der Gegner sich im Stand oder in der Bodenlage befindet, nach freier Wahl des Prüflings; Beispiele finden sich in der Stoffsammlung
- Die im Stand und in der Bodenlage des Gegners ausgeführte Technik kann identisch sein (z.B.: 2 x Körperstreckhebel)

6.5.1. Armstreckhebel im Stand (Ude-gatame)**6.5.2. Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners****6.6. 2 Armbeugehebel (Ude-garami) [Hebeltechniken]**

- Jede Überdehnung des gebeugten gegnerischen Arms mit Wirkung auf das Ellenbogen- und/oder Schultergelenk; Beispiele finden sich in der Stoffsammlung
- die Festlegetechnik muß dazu geeignet sein, den Gegner an dessen gegenwärtiger Position zu fixieren und die Möglichkeit der Gegenwehr weitgehendst einzuschränken.

6.6.1. Armbeugehebel im Stand (Ude-garami)**6.6.2. Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden (Ude-garami-henka-waza)****6.7. 1 Hüftwurf (O-goshi) oder Hüftrad (Goshi-guruma) [Wurftechniken]**

- Gleichgewichtbrechen nach vorne durch Zug oder Atemtechnik
- Eindrehbewegung in den Parallelstand mit Unterlaufen des KSP
- Wurf erfolgt durch Strecken der Beine mit Ausheben des Gegners und Drehung des Oberkörpers
- Stand beim Hüftwurf: direkt vor dem Gegner mit Wurf über die Hüfte;
Stand beim Hüftrad: quer zum Gegner, Hüfte liegt außerhalb, Wurf erfolgt über den Rücken
- Griffart frei wählbar

6.8. 1 Große Außensichel (O-soto-gari) [Wurftechniken]

- Gleichgewichtbrechen nach hinten zur Seite durch Zug und Druck bzw. Atemtechnik
- Der seitlich neben dem Angreifer stehende Verteidiger schwingt sein gegnerisches Bein von außen zwischen den Beinen des Angreifers hindurch und sichelt dabei dessen Standbein weg, wodurch dieser seitlich nach hinten zu Fall kommt
- Griffart frei wählbar

7. Weiterführungstechniken [Weiterführungstechniken]**7.1. Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel**

- Demonstration mit Partner, Ausgangsposition: diagonale Hand von außen am Handgelenk des Partners, Druck mit freier Hand, Handkante oder Unterarm am Ellenbogengelenk
- Wird der zu hebelnde Arm in Richtung Oberkörper gebeugt, so reagiert der Prüfling mit Wechsel in Armbeugehebel (Verriegelungsgriff)
- Wird der gebeugte Arm wieder gestreckt, so erfolgt erneuter Wechsel in Armstreckhebel
- Ausführung ist beidseitig zu demonstrieren

8. Gegentechniken (Gaeshi-waza) [Gegentechniken]

8.1. Verhindern eines Wurfs nach vorn

8.1.1. durch Aussteigen

- Partner setzt beim Prüfling einen Wurf nach vorn, z. B. Hüftwurf an
- Durch seitliches Ausweichen vom Partner während oder nach der Eindrehphase wird ein Ausheben und damit der Wurf verhindert
- Der Prüfling muß beide Möglichkeiten (Ausweichen in und gegen die Wurfrichtung) demonstrieren
- Folgetechniken seitens des Prüflings sind möglich, aber nicht erforderlich

8.1.2. durch Blockieren

- Partner setzt beim Prüfling z. B. Hüftwurf an
 - a) durch Absenken und Verschieben der Hüfte während der Eindrehphase
 - b) durch Gegendruck (bzw. Atemi) mit dem Handballen an der Hüfte
 - c) gleichzeitig Absenken und Verschieben der Hüfte während der Eindrehphase und Gegendruck (bzw. Atemi) mit dem Handballen an der Hüfte
- Der Prüfling muß 2 Möglichkeiten demonstrieren

9. Freie Selbstverteidigung [Freie SV]

9.1. Freie Selbstverteidigung gegen 5 Festhalte-Angriffe (Duo-Serie 1)

- Der Verteidiger darf sich im Rahmen seiner Möglichkeiten frei verteidigen
- Die Auswahl der Verteidigungstechniken ist dem Prüfling überlassen
- Die Angriffe sind dynamisch auszuführen, die Verteidigung erfolgt unmittelbar auf den Angriff
- Bewertet werden: Effektivität, Dynamik, Distanz und Gesamteindruck.

9.1.1. Angriff 1: 1 Handgelenk wird mit beiden Händen gefaßt

9.1.2. Angriff 2: einhändiger Griff ins Revers (diagonal)

9.1.3. Angriff 3: Würge von vorn mit beiden Händen

9.1.4. Angriff 4: Würge von der Seite mit beiden Händen

9.1.5. Angriff 5: Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig, von der Seite

10. Freie Anwendungsformen [Freie Anwendung]

10.1. im Bereich der Bodentechniken

- Auseinandersetzung mit Körperkontakt am Boden
- Ein Partner bringt den anderen aus dem Stand (z. B. mit Beinstellen) in die Bodenlage und folgt ihm unmittelbar, wo dann die Auseinandersetzung beginnt; bei Unterbrechung oder Partnerwechsel gilt gleiche Ausgangsposition, jedoch soll der Prüfling je 1 x seinen Partner in die Bodenlage bringen und 1 x durch eine Technik in die Bodenlage gebracht werden
- Ziel: freie Anwendung zumindest der bisher erlernten Halte- und Befreiungstechniken
- Die Anwendung von Hebeltechniken (z. B. Armstreckhebel) ist erwünscht
- Nicht gestattet sind Atemi- und Nervendrucktechniken sowie Genickhebel
- Schutzausrüstung: männliche Prüflinge mindestens Tiefschutz (Pflicht)
- Dauer: 1 – 2 Minuten mit Partnerwechsel (1 x)

[Sicherungstechniken] werden anhand der im Abschnitt „Ju-Jutsu-Techniken in Kombination“ gezeigten Sicherungstechniken bewertet. Es müssen mindestens zwei Sicherungstechniken gezeigt werden.

[Kombinationen/Vielfältigkeit] werden anhand der im Abschnitt „Ju-Jutsu-Techniken in Kombination“ gezeigten Kombinationen bewertet.

[Angriffs-/Partnerverhalten] wird anhand des Verhaltens während der gesamten Prüfung bewertet.