

5. Kyu (Gelbgurt)

1. **Stellungen** [Bewegungsformen]
 - 1.1. **Verteidigungsstellung**
2. **Bewegungsformen (Sabaki)** [Bewegungsformen]
 - 2.1. **Auslagenwechsel**
 - nach vorn
 - nach hinten
 - auf der Stelle
 - 2.2. **Meidbewegungen**
 - 2.2.1. **Auspendeln**
 - nach hinten
 - zur Seite
 - 2.2.2. **Abducken**
 - 2.2.3. **Abtauchen**
 - 2.3. **Gleiten**
 - vorwärts
 - rückwärts
 - seitwärts
 - 2.4. **Körperabdrehen**
 - 2.5. **Schrittdrehungen**
 - 2.5.1. **Schrittdrehung 90°**
 - vorwärts
 - rückwärts
 - 2.5.2. **Schrittdrehung 180°**
 - vorwärts
 - rückwärts
3. **Falltechniken (Ukemi)** [Falltechniken]
 - 3.1. **Sturz seitwärts (Yoko-ukemi)**
4. **Bodentechniken (Ne-waza)** [Bodentechniken]
 - 4.1. **Haltetechnik in seitlicher Position (Kesa-gatame)**
 - Gegner in Rückenlage, Verteidiger befindet sich seitlich zu ihm
 - Ein Arm kontrolliert den körpernahen Arm des Gegners
 - Ein Arm kontrolliert den Kopf bzw. den anderen Arm
 - Das unten liegende Bein kontrolliert die körpernahe Schulter
 - Durch Gewichtsverlagerung wird der Gegner belastet

4.2. Haltetechnik in Kreuzposition (Yoko-shiho-gatame)

- Gegner in Rückenlage, Verteidiger liegt quer dazu auf dessen Körper
- Beide Arme kontrollieren Kopf und/oder Arme des Gegners
- Durch Gewichtsverlagerung wird der Gegner belastet

4.3. Haltetechnik in Reitposition (Tate-shiho-gatame)

- Gegner in Rückenlage, Verteidiger befindet sich im Reitsitz auf dessen Körper
- Beide Arme kontrollieren Kopf und/oder Arme des Gegners
- Knie und Füße blockieren die gegnerische Hüfte
- Durch Gewichtsverlagerung wird der Gegner belastet

5. Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

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

5.1. 3 passive Abwehrtechniken mit dem Unterarm (Uke-waza) [Abwehrtechniken]

- Der nahe an Kopf oder Körper verriegelte Unterarm schützt die jeweilige Körperpartie beim Auftreffen des Schlags
- Die Abwehrtechnik ist mit passender Bewegungsform zu verbinden

5.1.1. in Kopfhöhe (außen)**5.1.2. in Höhe der Körpermitte (außen)****5.1.3. in Höhe der Körpermitte (innen)****5.2. 2 Abwehrtechniken mit der Hand (Uke-waza) [Abwehrtechniken]**

- Abwehr erfolgt mit flacher, gespannter bzw. nach hinten abgewinkelter Hand
- Ausführung wahlweise mit Handfläche, Handrücken, Handaußenkante, Handinnenkante oder Handballen; beispielhafte Ausführungen finden sich in der Stoffsammlung
- Die Abwehrtechnik ist mit passender Bewegungsform zu verbinden

5.3. 1 Handballentechnik (Teisho-uchi, Teisho-tsuki) [Atemitechniken]

- Atemitechnik mit dem Handballen
- Auftrefffläche ist der Ballen, bzw. die Handfläche, ggf. wird die Hand erst kurz vor dem Auftreffen ruckartig nach hinten abgewinkelt
- Die Finger sind in der Auftreffphase leicht gebeugt
- Geradlinige (Stoß) oder kreisförmige Ausführung (Schlag) möglich

5.4. 1 Knietechnik (Hiza-geri, Hiza-ate) [Atemitechniken]

- Atemitechnik mit dem angehobenen und angewinkelten Knie
- Ausführung geradlinig (Stoß), kreisförmig (Schlag) und kombiniert in alle Richtungen möglich, von vertikal bis horizontal

5.5. 1 Stoppfußstoß (Mae-fumi-komi) [Atemitechniken]

- Hochziehen des Knies mit anschl. Strecken des Beins und Vorschub der Hüfte
- Der nach außen gedrehte Fuß trifft mit der Sohle ins Ziel
- Die Vorwärtsbewegung des Angreifers wird durch den Stoß gegen Knie, Oberschenkel oder Leiste gestoppt, bzw. dadurch das Gleichgewicht eines stehenden Gegners gestört

5.6. 1 Grifflösen (Katate-mochi, Ryote-mochi) [Abwehrtechniken]

- Lösen von Handgelenksumklammerungen durch Heraushebeln oder Herauswinden
- Ein- oder beidarmige Ausführung gegen ein- oder beidarmige Umklammerungen

5.7. 1 Griffsprenge (Tettsui-uchi, Jodan-oshi-dashi) [Abwehrtechniken]

- Gewaltsame Befreiung mittels Abwehr- oder Atemitechnik gegen die angreifenden Arme
- Ein- oder beidarmige Ausführung gegen alle (zumindest angesetzten) Klammerangriffe

5.8. 1 Armstreckhebel (Ude-gatame) [Hebeltechniken]

(Ausführung bei Bodenlage des Gegners)

- Überstreckung des gegnerischen Ellenbogengelenks durch Zug am Handgelenk und Druck am Ellenbogengelenk
- Der Verteidiger hebt den am Boden liegenden Gegner
- Eigene Bodenlage des Verteidigers ist nicht erforderlich
- Ausführungsmöglichkeiten: alle Armstreckhebel, bei denen der Gegner sich in Bodenlage befindet nach freier Wahl des Prüflings; Beispiele finden sich in der Stoffsammlung

5.9. 1 Körperabbiegen (O-soto-osae) [Hebeltechniken]

- Hebelwirkung durch Überstreckung der Hals- und Lendenwirbelsäule
- Eine Hand führt Druck von vorne am Kopf aus, die andere Hand erzeugt Gegendruck im Bereich der Lendenwirbelsäule
- Der Verteidiger steht bei der Ausführung seitlich neben dem Angreifer

5.10. 1 Beinstellen (O-soto-otoshi) [Wurftechniken]

- Gleichgewichtbrechen nach hinten zur Seite durch Zug und Druck bzw. Atemitechnik
- Der seitlich neben dem Angreifer stehende Verteidiger stellt sein gegnerisches Bein von außen zwischen die Beine des Angreifers und drückt diesen zu Boden
- Griffart frei wählbar

6. Freie Anwendungsformen [Freie Anwendung]**6.1. im Bereich der Atemitechniken (nur Hände)**

- Auseinandersetzung im Stand, ausschließlich unter Einsatz der geöffneten Hände (Handfläche)
- Trefferfläche ist der gesamte Körper (auch die Beine)
- Leichter Kontakt, ohne Wirkungstreffer zu erzielen
- Ziel: freie Anwendung von Abwehrtechniken und Bewegungsformen des 5. Kyu
- Schutzausrüstung: männliche Prüflinge mindestens Tiefschutz (Pflicht)
- Dauer: 1 - 2 Minuten mit einmaligem Partnerwechsel

[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.