

5. Kyu (Gelbgurt)

1. Stellungen

1.1. Verteidigungsstellung

2. Bewegungsformen (Sabaki)

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)

3.1. Sturz seitwärts (Yoko-ukemi)

4. Bodentechniken (Ne-waza)

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 Kombinationen gegen je 1 Angriff nach freier Wahl demonstriert werden

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

- 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)**

- Abwehr erfolgt mit flacher, gespannter 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)

- Atemitechnik mit dem Handballen
- Auftrefffläche ist der Ballen, die Hand wird 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)

- 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)

- 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)

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

5.7. 1 Griffsprenge (Tetsui-uchi, Jodan-oshi-dashi)

- 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)

(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)

- 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)

- 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**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