DEUTSCHER JU·JUTSU VERBAND



ARBEITSBLATT PRÜFUNGSPROGRAMM 5. KYU

www.ju-jutsu.de

Sämtliche personenbezogenen Bezeichnungen im Prüfungsprogramm sind geschlechtsneutral benannt.
Aus Gründen der vereinfachten Lesbarkeit wurde überwiegend die männliche Schreibweise gewählt.

Prüfungsfächer 5. Kyu (Gelbgurt)		
1	**Falltechniken**	1.1. Sturz seitwärts
2	**Bodentechniken**	2.1. Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Kreuzposition 2.2. Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang in die Reitposition
3	**Abwehrtechniken**	3.1. Passivblock am Kopf 3.2. Passivblock am Rumpf 3.3. Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen) 3.4. Grifflösen 3.5. Griffsprengen
4	**Atemitechniken**	4.1. Handballentechnik 4.2. Knietechnik 4.3. Hammerfaustschlag
5	**Würge- / Nervendrucktechniken**	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
6	**Hebeltechniken**	6.1. Armhebel im Stand 6.1.1. Armstreckhebel zum Boden 6.2. Armhebel am Boden 6.2.1. Seitstreckhebel 6.3. Körperabbiegen
7	**Wurftechniken**	7.1. Beinstellen
8	**Stockabwehr /-anwendung**	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
9	**Messerabwehr**	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
10	**Weiterführungstechniken**	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
11	**Gegentechniken**	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
12	**Freie Selbstverteidigung**	12.1. Verteidigung gegen 3 von 5 angesagten Angriffen.
13	**Anwendungsformen**	13.1. Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster. 13.1.1. Führhand, Schlaghand 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Hammerfaust 13.2. Anwendung der demonstrierten oder anderer Handballentechniken in Kombination 13.2.1. gegen einen Partner mit Pratzen oder 13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung.
14	**Bewegungsformen**	Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen gesondert zu prüfen: 14.1. Auspendeln 14.2. Gleiten 14.3. Körperabdrehen 14.4. Schrittdrehung
15	**Kombinationen / Vielfältigkeit**	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
16	**Angriffs- / Partnerverhalten**	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

1. FALLTECHNIKEN

Zweck:
+ Falltechniken dienen zur Vermeidung von Verletzungen bei Stürzen oder Verlust des Gleichgewichts.

Prinzip:
+ Verteilung des Impulses eines Körpers bei einem Fall auf eine möglichst große, aber relativ unempfindliche Fläche.
+ Man unterscheidet zwischen den rotierenden Falltechniken (Rollen) und den amortisierenden Falltechniken (Stürze).

Rotierende Falltechniken:
+ Der vom Angreifer übertragene Impuls wird in einen Drehimpuls umgesetzt, der das Aufstehen unterstützt.

Amortisierende Falltechniken:
+ Eine möglichst große, aber relativ unempfindliche Fläche wird bei der Landung zur Impulsverteilung eingesetzt.
+ Ein Abschlagen ist (bei den Stürzen seitwärts und rückwärts) nicht erforderlich.

Beachte:
+ Falltechniken werden rechts und links geprüft.

1.1. Sturz seitwärts

Zweck:
+ Vermeidung von Verletzungen bei Stürzen auf die Körperseite.

Beschreibung:
+ Die Landung erfolgt auf einer Körperseite und dem entsprechenden Arm.
+ Das untere Bein ist leicht angewinkelt, und das dem Boden abgewandte Bein zeigt mit dem Knie nach oben.
+ Kopf und Fußgelenke bleiben ohne Bodenkontakt.
+ Ein Abschlagen mit dem unteren Arm dicht am Körper ist möglich, aber nicht erforderlich.

Beachte:
+ Bei allen Falltechniken wird im Moment des Bodenkontaktes ausgeatmet (Vermeidung von Pressatmung).
+ Im Moment des Bodenkontaktes ist der Körper angespannt.

2. Bodentechniken

Zweck:
+ Kontrolle des Gegners in der Bodenlage.
+ Übergang schaffen zu weiterführenden Techniken.

Beschreibung:
+ Der Angreifer wird in Bodenlage weitestgehend fixiert.
+ Die Fixierung erfolgt durch Festhalten und/oder Klammern und/oder Belastung mit dem Körpergewicht des Verteidigers.
+ Aktionen des Angreifers werden möglichst ausgenutzt, um die Position des Verteidigers zu verbessern.
+ Die Techniken können alternativ auch im Rahmen eines Übungskampfes gezeigt werden. Wenn sich der Prüfer kein abschließendes Urteil bilden kann, hat er die Möglichkeit, die Techniken auch gesondert zu prüfen.

Beachte:
+ Die Gegenwehr des Angreifers soll weitgehend ausgeschlossen werden.
+ Auf Eigensicherung ist zu achten.

2.1. Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Kreuzposition

Beschreibung:
+ Der Gegner befindet sich in Rückenlage, der Verteidiger ist seitlich zu ihm.
+ Ein Arm des Verteidigers kontrolliert den körpernahen Arm des Gegners.
+ Der andere Arm des Verteidigers kontrolliert den Kopf bzw. den anderen Arm des Gegners.
+ Das unten liegende Bein kontrolliert die körpernahe Schulter.
+ Der Gegner wird mit dem eigenen Körper maximal belastet.
+ Unter ständiger Belastung und Kontrolle erfolgt ein Übergang in die Kreuzposition.
+ In der Kreuzposition befindet sich der Gegner in Rückenlage, der Verteidiger liegt quer dazu auf dessen Körper.
+ Der Verteidiger kontrolliert den Kopf und/oder die Arme des Gegners.

2.2. Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang in die Reitposition

Beschreibung:
+ Der Gegner befindet sich in Rückenlage, der Verteidiger liegt quer dazu auf dessen Körper.
+ Der Verteidiger kontrolliert den Kopf und/oder die Arme des Gegners.
+ Durch Gewichtsverlagerung und Ausatmen wird der Gegner belastet.
+ Unter ständiger Belastung und Kontrolle erfolgt ein Übergang in die Reitposition.
+ In der Reitposition befindet sich der Gegner in Rückenlage. Der Verteidiger befindet sich im Reitsitz auf dessen Körper.
+ Der Verteidiger kontrolliert den Kopf und/oder die Arme des Gegners.
+ Knie und Füße blockieren die gegnerische Hüfte.
+ Der Gegner wird mit dem eigenen Körper maximal belastet.

JU-JUTSU-TECHNIKEN IN KOMBINATION

+ Die Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (3. Abwehrtechniken bis 7. Wurftechniken) müssen vom Prüfling weitgehend in Kombination gegen Angriffe nach freier Wahl demonstriert werden.
+ In allen Prüfungen wird die jeweils zu demonstrierende Technik gegen einen Angriff gezeigt, wobei Techniken einzelner Gurtstufen auch prinzipiengerecht in einer Kombination gegen einen Angriff zusammengefasst werden können.
+ Der Angriff kann gegen den Verteidiger oder gegen eine dritte Person gerichtet sein (Nothilfe).
+ Die geforderten Techniken sind optimal und prinzipiengerecht zu zeigen.
+ Eine Kombination ist die Einbindung der geforderten Technik in eine prinzipiengerechte Verkettung von JJ-Techniken zur erfolgreichen Abwehr der Angriffshandlung. Die geforderte Technik kann dabei am Anfang, in der Mitte oder am Ende der Kombination stehen. Im Einzelfall kann die Kombination auch nur aus der geforderten Technik bestehen (z.B. als Stopp-Technik).
+ Aus den gezeigten Kombinationen muss ersichtlich sein, dass der Prüfling die nach dem Prüfungsprogramm geforderte Technik beherrscht und diese mit anderen Techniken sinn- und wirkungsvoll verbindet.
+ Bei Angriffen mit einer Waffe ist der Angreifer nach Möglichkeit zu entwaffnen und die Situation zu kontrollieren.
+ Bei allen Verteidigungshandlungen ist stets auf Eigensicherung zu achten.
+ Sofern der Prüfling die Wahl der Ausführungsform einer Technik hat, muss er diese vor der Demonstration benennen.

3. ABWEHRTECHNIKEN

Zweck:
+ Vermeidung von Atemitreffern am Verteidiger bzw. Abwehr von Kontaktangriffen.

Prinzip:
+ Das Prinzip der Abwehrtechniken beruht darauf, sich mit Hilfe der Extremitäten (Hände, Arme, Füße, Beine) aktiv oder passiv bestmöglich zu schützen.
+ Mit Hilfe der Abwehrtechniken können Atemiangriffe abgeleitet, umgeleitet, weitergeleitet oder abgestoppt sowie Kontaktangriffe gesprengt oder gelöst werden.

Beachte:
+ Der freie Arm schützt den Verteidiger oder kontrolliert den Angreifer.

3.1. Passivblock am Kopf

Beschreibung:
+ Reflexartige Abwehr gegen Schläge oder Tritte zum Kopf.
+ Ein Arm oder beide Arme werden dazu möglichst nah am Kopf angelegt, um den Kopf beim Auftreffen des Schlages zu schützen.

Beachte:
+ Gesamtkörperspannung im Moment des Auftreffens.
+ Das Blickfeld zum Angreifer bleibt weitestgehend frei

3.2. Passivblock am Rumpf

Beschreibung:
+ Reflexartige Abwehr gegen Schläge oder Tritte zur Körpermitte.
+ Der am Körper verriegelte Unterarm schützt den Körper beim Auftreffen des Schlages.

+ Kurz vor dem Auftreffen des Schlages wird der Körper mit dem blockenden Arm voran leicht nach innen oder außen gedreht, um die Abwehr zu unterstützen.

Beachte:
+ Gesamtkörperspannung im Moment des Auftreffens.

3.3. Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen)

Beschreibung:
+ Abwehr erfolgt mit flacher, gespannter oder nach hinten abgewinkelter Hand.
+ Ausführung wahlweise mit Handfläche, Handrücken, Handaußenkante, Handinnenkante oder Handballen.
+ Es müssen zwei unterschiedliche Ausführungen von Abwehrtechniken mit der Hand gezeigt werden (nicht dieselbe Technik gegen unterschiedliche Angriffe).

Beachte:
+ Die Finger der Hand werden zusammengehalten, der Daumen liegt am Zeigefinger an.
+ Finger, Hand und Handgelenk halten bei der Ausführung eine Grundspannung.
+ Die Abwehrtechnik wird mit einer passenden Bewegungsform verbunden.
+ Der Dreierkontakt gehört zu der Gruppe Abwehrtechniken mit der Hand.

3.4. Grifflösen

Beschreibung:
+ Lösen von Griffen oder Umklammerungen durch Heraushebeln oder Herauswinden.

Beachte:
+ Das Grifflösen wird mit einer passenden Bewegungsform unterstützt.
+ Wenn möglich, wird die Schwachstelle der greifenden Hand zwischen Daumen und Zeigefinger ausgenutzt.

3.5. Griffsprengen

Beschreibung:
+ Gewaltsame Befreiung mittels Abwehr- oder Atemitechnik gegen die angreifenden Arme.

Beachte:
+ Das Griffsprengen wird mit einer passenden Bewegungsform unterstützt.
+ Gesamtkörperspannung und Ausatmen im Moment des Auftreffens.

4. ATEMITECHNIKEN

Zweck:
+ Erzielen von Trefferwirkung zum Schocken, Schwächen oder Ausschalten des Gegners.

Prinzip:
+ Das Prinzip der Atemitechniken beruht darauf, dass eine Schlag-, Stoß- oder Tritttechnik mit möglichst kleiner Auftrefffläche und großem Impuls ausgeführt wird, für einen Moment Kontakt mit der fremden Masse aufnimmt und den Impuls über die Auftrefffläche auf diese überträgt.
+ Atemitechniken sind grundsätzlich mit geeigneten Bewegungsformen zu unterstützen.
+ Atemitechniken sind auf geeignete Körperstellen des Angreifers gerichtet.
+ In der Prüfung werden Atemitechniken dynamisch ausgeführt und kurz vor dem Ziel abgestoppt.
+ Die Ausführungen sind gleichseitig oder ungleichseitig möglich.
+ Stöße verlaufen zumindest in der Endphase geradlinig, der Hüfteinsatz ist deutlich erkennbar.
+ Schläge und Tritte verlaufen halbkreisförmig.

Beachte:
+ Auf Eigenschutz (z.B. Deckung durch die freie Hand) ist zu achten.
+ Bis unmittelbar vor dem Auftreffen bleibt das ausführende Gliedmaß locker vorgespannt, erst kurz vor dem Kontakt sorgt die explosive, kurze Gesamtkörperspannung für eine maximale Kraftübertragung.
+ Im Moment des Auftreffens wird bei Einzel- oder Abschlusstechniken ausgeatmet.
+ Sofort nach dem Auftreffen ist die ausführende Extremität zurückzuziehen oder der direkte Kontakt zum Gegner zu suchen.
+ Atemitechniken werden außer in Kombination zusätzlich auch als Einzeltechniken an Pratzen oder Schlagpolster geprüft.

4.1. Handballentechnik

Beschreibung:
+ Auftrefffläche ist der Handballen bzw. die Handfläche.
+ Die Finger sind in der Auftreffphase leicht gebeugt und werden zusammengehalten.
+ Geradlinige (Stoß) oder halbkreisförmige Ausführung (Schlag) möglich.

4.2. Knietechnik

Beschreibung:
+ Atemitechnik mit dem angehobenen Knie und angewinkeltem Unterschenkel.
+ Ausführung geradlinig (Stoß), halbkreisförmig (Schlag) und kombiniert.
+ Ausführung in alle Richtungen möglich (von vertikal bis horizontal).

Beachte:
+ Das Standbein steht sicher auf der ganzen Fußsohle.

4.3. Hammerfaustschlag

Beschreibung:
+ Die zur Faust geschlossene Hand wird halbkreisförmig zum Ziel geführt.
+ Auftrefffläche ist die angespannte Kleinfingerseite der Faust.

5. WÜRGE- / NERVENDRUCKTECHNIKEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

6. HEBELTECHNIKEN

Zweck:
+ Kontrolle (z.B. von Aufhebe-, Festlege-, Transporttechniken), Erzwingen von Reaktionen (z.B. beim Überführen vom Stand in den Boden) oder Ausschalten (durch Verletzung des gehebelten Gelenks) des Angreifers.

Prinzip:
+ Das Prinzip der Hebeltechniken beruht darauf, Gelenke gegen ihre natürliche Bewegungsrichtung oder über ihre Bewegungsfähigkeit hinaus zu bewegen.
+ Die Wirkung eines Hebels ist in erster Linie abhängig von der Hebellänge, der Hebelunterstützungsfläche, dem Freiheitsgrad des Gelenkes sowie der Schmerzempfindlichkeit des Angreifers.

Beachte:
+ Hebeltechniken sind grundsätzlich mit geeigneten Bewegungsformen zu unterstützen.
+ Zeigt der Partner die Wirksamkeit der Technik an (z.B. durch Abklopfen oder Ruf), ist die Technik in der Prüfung zu lockern, um eine Verletzung des Partners zu vermeiden.

6.1. Armhebel im Stand

6.1.1. Armstreckhebel zum Boden

Beschreibung:
+ Überstreckung des gegnerischen Ellenbogengelenks durch Fixierung oder Zug des Handgelenks und Druck am Ellenbogengelenk.
+ Der Verteidiger hebelt den zumindest anfangs im Stand befindlichen Angreifer.

Beachte:
+ Der korrekte Druckpunkt am Ellenbogen muss belastet werden.
+ Die Hebelrichtung führt den gestreckten Ellenbogen über dessen natürlichen Bewegungsradius hinaus.
+ Durch Überdrehung/Verwringung des gestreckten Arms wird zusätzlich das Anbeugen erschwert.

6.2. Armhebel am Boden

6.2.1. Seitstreckhebel

Beschreibung:
+ Überstreckung des gegnerischen Ellenbogengelenks durch Fixierung oder Zug des Handgelenks und Druck am Ellenbogengelenk.
+ Eine Ausführung „am Boden" liegt vor, wenn der Verteidiger oder der Angreifer in beliebiger Haltung auf dem Boden sitzt, kniet oder liegt.

Beachte:
+ Die Hebelunterstützungsfläche liegt kurz oberhalb des Ellenbogens.
+ Die Hebelrichtung führt den gestreckten Ellenbogen über dessen natürlichen Bewegungsradius hinaus.

+ Durch Überdrehung/Verwringung des gestreckten Arms wird zusätzlich das Anbeugen erschwert.

6.3. Körperabbiegen

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

Beachte:
+ Der Körper zeigt zum Angreifer.
+ Durch seitliches Nachgleiten in der Hebelphase wird die Überstreckung der Wirbelsäule bis fast zur Bodenlage des Angreifers aufrecht gehalten.
+ Der Oberkörper des Verteidigers bleibt hierbei weitgehend aufrecht.

7. Wurftechniken

Zweck:
+ Zu Boden bringen des Angreifers.

Prinzip:
+ Das Prinzip der Wurftechniken beruht darauf, den Angreifer nach Möglichkeit zunächst unter Ausnutzung seiner Kraft und Bewegung zu destabilisieren und nachfolgend durch Wegschlagen bzw. Sperren der Unterstützungsfläche oder durch Ausheben zu Fall zu bringen.

Beachte:
+ Wurftechniken sind mit geeigneten Bewegungsformen zu unterstützen.

7.1. Beinstellen

Beschreibung:
+ Das Gleichgewicht des Angreifers wird durch Zug und Druck bzw. Atemitechnik nach hinten zur Seite gebrochen.
+ Der seitlich neben dem Angreifer stehende Verteidiger stellt sein gegnernahes Bein von hinten zwischen die Beine des Angreifers. Dadurch wird das dem Verteidiger nahe Bein gesperrt.
+ Durch Weiterführung von Zug und Druck wird der Angreifer zu Boden geführt.
+ Alternativ kann der Verteidiger auch seinen Fuß zwischen den Beinen des Angreifers zum Boden durchstoßen. Bei dieser Bewegung wird das gegnernahe Angreiferbein leicht nach vorne gestoßen und der Angreifer zu Fall gebracht.
+ Die Griffart ist frei wählbar.

Beachte:
+ Gleichgewichtbrechung vor oder spätestens gleichzeitig mit dem Körperkontakt herstellen.
+ Enger Körperkontakt an der Schulter und Steuerfunktion des Kopfes unterstützt die Wurfausführung.
+ Ein Wegstoßen des Angreifers nur mit den Armen ist zu vermeiden.

8. STOCKABWEHR /-ANWENDUNG

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

9. MESSERABWEHR

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

10. WEITERFÜHRUNGSTECHNIKEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

11. GEGENTECHNIKEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

12. FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG

Zweck:
+ Darstellung effektiver Selbstverteidigung gegen angesagte und freie Angriffe.

Prinzip:
+ Ausgehend von einem Angriff beginnt der Verteidiger eine Verteidigungshandlung nach seiner Wahl.
+ Der Angriff kann entweder fest vorgegeben oder vom Prüfer („angesagter Angriff") oder vom Angreifer („freier Angriff") festgelegt werden (d.h. dem Verteidiger vorher bekannt oder unbekannt sein).
+ Die Abwehr erfolgt unverzüglich, effektiv, angemessen und wirkungsvoll unter Berücksichtigung der Eigensicherung sowie der Prinzipien der angewandten Techniken.

Beachte:
+ Entscheidende Treffer bei Atemi- oder Waffenangriffen und zu langes Zögern bei Kontaktangriffen sind zu vermeiden.
+ Bewertet werden angriffsgerechtes Verhalten, Übersicht, Raumeinteilung, Reaktion, erfolgreiche Abwehr von Angriffen durch wirkungsvolle Anwendung der Ju-Jutsu-Techniken sowie entsprechendes Eigensicherungsverhalten.

12.1. Verteidigung gegen 3 von 5 angesagten Angriffen.

Aus den folgenden Angriffen kann sich der Prüfer drei Angriffe aussuchen.

1. Schwinger
2. Aufwärtshaken
3. Schwitzkasten von der Seite (Seite beliebig)
4. Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst
5. Körperumklammerung von vorne unter den Armen

Der Prüfling kann sich nach freiem Ermessen gegen diese Angriffe verteidigen.

13. Anwendungsformen

Zweck:
+ Nutzung der Vorteile von effektiven Ju-Jutsu Techniken für die Selbstverteidigung.

Prinzip:
+ Hohe Präzision, Dynamik und Kraftübertragung der Techniken mit hoher Durchsetzungswahrscheinlichkeit.
+ Die Komplexaufgaben unterteilen sich in offene und geschlossene Formen:

  - In der geschlossenen Form werden feste Vorgaben der Technikkombinationen gemacht. Der Partner bewegt sich auf der Matte, ist ansonsten aber passiv.

  - In der offenen Form kann der Prüfling diese oder eigene Kombinationen gegen einen aktiven Partner zeigen. Der Partner bewegt sich auf der Matte und greift den Verteidiger entsprechend der Aufgabenstellung an.

+ Beide Formen dienen zur Erlangung einer hohen freien Verfügbarkeit von Ju-Jutsu Techniken bzw. Technikkombinationen.
+ Der Prüfling führt die geforderte Aufgabe am Partner in mehreren Wiederholungen aus.
+ Bewertet werden ökonomisches und kontrolliertes Bewegen, korrekte Technikausführung, Timing, Distanzgefühl, Übersicht, Dynamik sowie Kraftübertragung.
+ Der Partner muss kein Prüfungsteilnehmer sein.

Beachte:
+ Der Fokus liegt auf einigen wenigen, dafür aber sicher und dynamisch beherrschten Techniken bzw. Technikkombinationen.

13.1. Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster.

13.1.1. Führhand, Schlaghand

13.1.2. Führhand, Schlaghand, Hammerfaust

Beschreibung:
+ Ein Partner hält die Pratzen oder Schlagpolster.
+ Der Prüfling demonstriert jede Kombination jeweils 1-3mal an den Pratzen oder Schlagpolstern

13.2. Anwendung der demonstrierten oder anderer Handballentechniken in Kombination

13.2.1.gegen einen Partner mit Pratzen

Beschreibung:
+ Der Angreifer hält zwei Pratzen und greift den Verteidiger mit Schlägen von außen an.

+ Der Verteidiger wehrt diese mit passenden Abwehrtechniken ab.
+ Mindestens dreimal hält der Angreifer die Pratzen in Position, so dass der Verteidiger seine Kombinationen zeigen kann.

oder

13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung

Beschreibung:
+ Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung der geöffneten Hände (Handflächen).
+ Die Trefferfläche liegt oberhalb der Gürtellinie. Techniken zum Kopf sind immer ohne Kontakt auszuführen. Zum Körper ist Leichtkontakt erlaubt.
+ Schutzausrüstung: Tiefschutz (für Frauen optional)

14. BEWEGUNGSFORMEN

Zweck:
+ Unterstützung von Ju-Jutsu-Techniken durch zielgerichtete Bewegung.
+ Zur besseren Verinnerlichung werden Bewegungsformen auch isoliert von den Techniken geübt, in denen sie angewandt werden.

Prinzip:
+ Ökonomische Bewegung in einer Angriffssituation zum Zwecke einer erfolgreichen Verteidigung.

Beachte:
+ Zur Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden.
+ Alle Bewegungsformen können sowohl in Rechts- als auch in Linksauslage geprüft werden.
+ Wenn sich der Prüfer im Einzelfall anhand der Bewegungsformen, die vom Prüfling im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt wurde, noch kein abschließendes Urteil bilden kann, hat er die Möglichkeit, die nachfolgenden Formen noch einmal gesondert zu prüfen:

- Auspendeln
- Gleiten
- Körperabdrehen
- Schrittdrehung

15. KOMBINATIONEN / VIELFÄLTIGKEIT

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung.

16. ANGRIFFS- / PARTNERVERHALTEN

Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung.



Deutscher Ju-Jutsu Verband e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Badstubenvorstadt 12/13
D-06712 Zeitz