



## **Prüfungsanforderungen Gelbgurt 5.Kyu**

### **1) Kenntnis der Etikette**

- *Verbeugen beim betreten und verlassen des Dojos*
- *Ablauf des An- und Abgrüßen zu Beginn und Beenden des Trainings*
- *Verbeugung zur Aufforderung und nach Beendigung eines Trainingsabschnitts zum Trainingspartner*
- *Inhaltliche Wiedergabe der 10 Gebote des Jiu Jitsu und dementsprechendes Verhalten*

### **2) Falltechniken**

- *Judorolle nach vorne*
- *Judorolle rückwärts*
- *Fallübung seitwärts –rechts/links*

### **3) Ausweichen**

- *90° seitwärts, weiterführen mit Hilfe der Hände*

### **4) Blocken**

- *Unterarmblock nach oben*
- *Unterarmblock nach unten, Aussenseite*

### **5) Schläge/Stöße**

- *gerader Fauststoß zum Körper*
- *Handaussenkantenschlag waagrecht*

### **6) Fußtritte**

- *Fußstoß vorwärts*

### **7) Würfe**

- *Tai otoshi*
- *O soto otoshi*
- *O soto ogari*

### **8) Hebel**

- *Armbeugehebel auf dem Rücken (Polizeigriff)*
- *Armstreckhebel vor dem Bauch zum Boden geführt (kein Bauchstreckhebel)*

### **9) Würgegriffe**

- *Unterarmwürge von hinten im Stand*
- *Kreuzwürge am Boden*

### **10) Festlegegriffe**

- *Kesa katame*

### **11) Transportgriffe**

- *Kreuzfesselgriff*

# **Abwehr gegen**

## **1) Hand/Arm fassen**

- 1. Griff ans Handgelenk**
  - mit Hilfe der 2. Hand zum Daumen hin rausdrehen
- 2. Festes Handgeben**
  - Armbeugehebel auf dem Rücken (Polizeigriff)

## **2) Revers/Kragenfassen**

- 1. gleichseitiges greifen**
  - Daumenhebel
- 2. diagonales greifen**
  - Armstreckhebel vor dem Bauch zum Boden geführt

## **3) Haare fassen**

XXXX

## **4) Würgen -Stand, Boden**

- 1. von vorne**
  - Tai otoshi
- 2. von vorne**
  - Armstreckhebel vor dem Bauch zum Boden geführt

## **5) Brustumklammerung**

- 1. von hinten unter den Armen**
  - Rückfallwurf über das Knie
- 2. von hinten über den Armen**
  - Tritt auf den Fuß, Fingerhebel

## **6) Kopfumklammerung**

- 1. von vorne**
  - Gegenzug um den Kopf

## **7) Nelson**

XXXX

## **8) Faustangriff**

XXXX

## **9) Fußangriff**

XXXX

## **10) Stock**

- 1. von oben mit 1 Hand**
  - 90° ausweichen, weiterführen, Armstreckhebel zum Boden

## **11) Messer**

XXXX

## **12) Pistole**

XXXX