



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