



## **Prüfungsprogramm 5.KYU (Gelbgurt)**

### **1.1-Fallschule /UkemiWaza X**

- Mae-Ukemi (Rolle Vorwärts)
- Ushiro-Ukemi (Rolle rückwärts)
- Yoko-Ukemi (Rolle/Fall seitwärts)
- Fall nach Vorne
- Rolle Vorwärts sowie Rückwärts über den Partner

### **1.2. KATAME WAZA – Gruppe sämtlicher Fesselgriffe, Methoden des Festhaltens, Immobilisierens, Transportierens**

#### **1.2.1. Finger-, Hand-, Ellbogen- und Schulterhebel (Arm) 2**

- Kote Gaeshi (Handdrehhebel/Kombinierte Bewegung)
- Ude hishigi juji gatame (Armstreckhebel liegend/Strecken des Ellbogens)

#### **1.2.2. Fuß- oder Beinhebel**

- Hebel auf das Fußgelenk (Achillessehne)

#### **1.2.3. Würgegriffe, Würgetechniken**

- Hadaka Jime

#### **1.2.4. Transportgriffe**

- Polizeigriff (Wichtig!! 2. Hand des Uke´s unter Kontrolle halten)

#### **1.2.5. Festlegetechniken am Boden (Bauch-Seite-Rücken)**

- Kesa Gatame (1.Festhalter)
- Yoko Shiho Gatame (2.Festhalter)

### **1.3. ATEMI WAZA - Schlag-, Block- und Druckpunkttechniken**

#### **1.3.1. Armtechniken (+ passender Block) - Anzahl Armtechniken**

- Oi-zuki Jodan + Jodan Uke
- Gyaku- Zuki Shudan + Soto Uke

#### **1.3.2. Beintechniken (+ passender Block) - Anzahl Armtechniken**

- Mae-Geri + Gedan Barai

### **1.4. NAGE WAZA – Wurftechniken**

#### **1.4.1. Koshi waza – Hüftwürfe**

- O-Goshi (gr. Hüftwurf)

#### **1.4.2. Te waza – Hand-, Armwürfe**

- Moroto Gari

#### **1.4.3. Ashi waza – Beinwürfe**

- Osoto Gari

#### **1.4.4. Sutemi waza – Selbstfaller (mae sutemi, yoko sutemi, maki komi)**

- Ko-Uchi Maki Komi



## **2. FUSEGI WAZA – Verteidigungen/Abwehren**

### **2.1. gg. KATAME WAZA**

#### **2.1.1. gg. Hand-/Armfassen u. gg. Hebel („Gegentechniken“)**

- **Angriff:** Beide Hände von vorne,  
**Verteidigung:** Hände runter stechen, Hände nach oben außen werfen, Handkantenschlag auf Hals/Nacken, Uke wegstoßen
- **Angriff:** Uke Greift Tori linke Hand  
**Verteidigung:** Schlag Magengrube, Uke´s mittels Handdrehhebel zu Boden bringen, Kontrolltechnik am Boden

#### **2.1.2. gg. Fassen der Kleidung (Revers, Kragen, Ärmel)**

- **Angriff:** Uke greift Tori´s linke Rever  
**Verteidigung:** Tori fixiert Uke´s greifende Hand, Schockmoment ins Gesicht, Uke´s Hand mittels Daumenhebel lösen, O-soto Gari, nachschlagen
- **Angriff:** Uke greift Tori´s linken Ärmel (Höhe Schulter)  
**Verteidigung:** Tori hebt mittels Armstreckhebel, Hiza-Geri (Kniestoß) im Bauch, O-soto Gari, Armhebel am Boden

#### **2.1.3. gg. Würgegriffe (Hand od. Gegenstand)**

- **Angriff:** Würger von vorne  
**Verteidigung:** Kopf einziehen/Schultern nach oben, Schritt nach rechts, mit linke Hand rechte Seite wegstoßen, mit rechte Hand linke Seite wegstoßen, Schlag ins Gesicht, Schlag in den Bauch
- **Angriff:** Würger von der Seite  
**Verteidigung:** Kopf einziehen/Schultern nach oben/Äußere Hand auf die Hand des Uke´s, Schlag in die Weichteile, O-Goshi, Kontrolltechnik

#### **2.1.4. gg. Körperklammerungen**

- **Angriff:** Von vorne mit Hände  
**Verteidigung:** Schlag mit beiden Händen in die Rippen, Hüftwurf, nachschlagen

#### **2.1.5. gg. Kopfkammerungen (Schwitzkasten)**

- **Angriff:** Schwitzkasten von vorne  
**Verteidigung:** Ura-zuki in den Magen, Hände lösen, Moroto-Gari, Beinhebel

### **2.1.9. Abwehren aus und in der Bodenlage**

#### **2.1.9.3. gg. Festhalter/Festlegetechniken**

- **Angriff:** Uke wirft Tori und geht in den Kesa-Gatame  
**Verteidigung:** Tori macht eine Brücke, zieht Uke über den Körper auf die andere Seite und geht in den Yoko-Shiho Gatame

## **2.2. gg. ATEMI WAZA**

### **2.2.1. gg. Armtechniken**

- **Angriff:** Kizami,Haito  
**Verteidigung:** Kizami ausweichen, Haito abfangen inkl. zum Partner steigen, Ippon Seonage Wurf, Festhalter
- **Angriff:** Schwinger  
**Verteidigung:** Kopfschutz inkl. in den Uke einstechen, O-soto Gari, nachschlagen



### **2.2.2. gg. Beintechniken**

- **Angriff:** Mae-Geri rechts  
**Verteidigung:** Tori weicht nach rechts aus, Fängt den Fußtritt, Wurf, Yoko-Shiho Gatame

### **Notizen:**