

DDK-Jiu-Jitsu-Gelbgurtprogramm
5.Kyu-Grad

Grundtechniken	31	Die Grundtechniken werden aus dem Stand demonstriert.
Falltechniken	3	
Ausweichen	4	
Blocken/Fegen/Ableiten/Weiterleiten	3	
Schlag-/Stoßtechniken	6	
Fuß-/Beintechniken	3	
Wurftechniken	4	
Hebeltechniken (ohne Festlege- und Transporthebeltechniken)	3	
Festlegetechniken	3	
Würgetechniken	1	
Transporttechniken	1	
Jiu-Jitsu-Kombinationen	12	Die Kombinationen werden aus dem Stand demonstriert. Nach jeder Kombination die SV-Stellung einnehmen.
Befreiungen gegen:	8	Eine längere Angriffs- und Haltephase ist für den Angriff erlaubt.
Hand-/Armfassen/Handgelenkgriffe	2	
Würgeangriffe	2	
Brustumklammerungen	1	
Revers-/Kragenfassen	1	
Haarzug/Haarfassen	1	
Kopfumklammerungen (Schwitzkasten, Genickhebel)	1	
Nelson-/Doppelnelson	1	
Abwehren gegen:	3	Nach Abwehr von Angriffen, die mit einer Waffe ausgeführt werden, ist der Angreifer zu entwaffnen und die Waffe nach jeder Abwehrikombination sicherzustellen. Die Hände sind bei Waffenabwehren eng am Körper zu halten.
Faustangriffe	1	
Fußangriffe	1	
Waffenabwehren gegen:	1	
Stockangriffe	1	
Messerangriffe/Stichwaffen		
Schusswaffen		
andere Waffen (u.a. schwingende Gegenstände)		
Verteidigung aus der Bodenlage (mit Würgegriffen)	1	
Freie Angriffe (einer oder mehrere Angreifer mit/ohne Waffen)		
Kombinationen von Schlag- und Tritttechniken	2	Boxerisch (aus der freien Bewegung) demonstriert
Wurfkombinationen/-Gegentechnik		
Theorie		
Dojoetikette		

Die Vervielfältigung, egal welcher Art, ist nur erlaubt, wenn die Einwilligung des Verfassers eingeholt wurde. Eine Haftung des Autors für Personen-, Sach- und Vermögensschäden, die durch die genannten Ratschläge und Techniken (Bewegungsabläufe- Kombinationen) entstanden sind, ist ausgeschlossen.

28307 Bremen, 10.02.2009

Frank Mundl

DDK-Jiu-Jitsu-Gelbgurtprogramm

5.Kyu-Grad

<u>Falltechniken</u> Anz: 3	<ul style="list-style-type: none"> rückwärts seitwärts vorwärts 	<ul style="list-style-type: none"> Fallübungen/SV-Rollen Liegenbleiben/Aufstehen SV-Stellung: Stand
<u>Ausweichen</u> Anz: 4	<ul style="list-style-type: none"> Ausfallschritte/Gleitschritte Körperabdrehen 90-Grad Schrittdrehung 180-Grad Körperdrehung 	<ul style="list-style-type: none"> Windrosensystem Bei jeder Ausweichbewegung den Oberkörper leicht nach hinten mitbewegen. Die Arme leiten die Angriffsbewegungen weiter, können das Ausweichen aber nicht ersetzen.
<u>Blocken/Fegen</u> <u>Ableiten</u> <u>Weiterleiten</u> Anz: 3	<ul style="list-style-type: none"> Griffsprengen/-lösen Unterarmblock (innen n. außen) Handkantenblock (innen n. außen) 	<ul style="list-style-type: none"> werden in den Kombinationen beschrieben fließende, kreisförmige oder kurze, harte Bewegung schnelle, kurze Blockbewegung
<u>Schläge/Stöße</u> Anz: 6	<ul style="list-style-type: none"> Pressluftschlag Handkante (innen n. außen; außen n. innen) Handballenschlag/-stoß (kreisförmig n. unten) Faustücken-/Handrückenblock Fauststoß (gerade) Ellenbogenschlag/-stoß (seitlich) 	<ul style="list-style-type: none"> schnelle, federnde Ausführung (Hände flach o. gewölbt) schnelle, federnde Bewegung schnelle, kurze Bewegung schnappend aus dem Ellenbogengelenk ausführen traditionell (aus der Hüfte) o. (SV-Stellung) demonstriert mit Oberkörpereinsatz
<u>Fuß-/Beintechniken</u> Anz: 3	<ul style="list-style-type: none"> Fußtritt/-stoß (gerade) Stampftritt (Fersentritt)(oben n. unten) Knieschlag/-stoß (unten n. oben) 	<ul style="list-style-type: none"> schnappende Ausf. ⇒ Kniegelenk; stoßende Ausf. ⇒ Hüfte Standbein b. Fußtechniken beugen u. fest aufsetzen Hüfte nach vorne schieben
<u>Wurftechniken</u> Anz: 4	<ul style="list-style-type: none"> Koshi-Waza (Großer Hüftwurf) Koshi-Waza (Hüftschleuder) Ashi-Waza (Große Außensichel) Fußrückstoß 	<ul style="list-style-type: none"> Würfe mit Einsatz der Hüfte Würfe mit Einsatz von Bein oder Fuß Würfe aus anderen Kampfsportarten und außerhalb des Judogrundprogramms. (Go-Kyu)
<u>Hebeltechniken</u> Anz: 3	<ul style="list-style-type: none"> Fingerhebel Handsperrhebel Knochenbrecher/Armbrecher 	<ul style="list-style-type: none"> Handhebel Armhebel
<u>Festlegetechniken</u> Anz: 3	<ul style="list-style-type: none"> Armstreckhebel zu Boden Leistenstreckhebel Schulterschärpe 	<ul style="list-style-type: none"> Armhebel Armhebel (Rolle-Rückwärts und SV-Stellung einnehmen) Judohaltegriff Kesa-Gatame
<u>Würfetechniken</u> Anz: 1	<ul style="list-style-type: none"> Kopfnicker 	<ul style="list-style-type: none"> Direkter Angriff auf die Luftröhre
<u>Transport- techniken</u> Anz: 1	<ul style="list-style-type: none"> Schulterdrehgriff (Schweizer Polizeigriff) 	<ul style="list-style-type: none"> Aus dem Handgeben üben.

DDK-Jiu-Jitsu-Gelbgurtprogramm 5.Kyu-Grad

Erläuterung

Von den 31 Grundtechniken müssen 19 Techniken aus dem Stand/Boden demonstriert werden.
Das Abweichen von der Technikenanzahl ist nur nach oben möglich.
Die aufgeführten Techniken dienen nur als Beispiel.

<u>Falltechniken</u>	3	Rolle rückwärts Rolle seitwärts Rolle vorwärts	Ushiro-Ukemi Yoko-Ukemi Mae-Ukemi
<u>Ausweichen</u>	2	Körperabdrehen 90-Grad Schrittdrehung	
<u>Blocken/Fegen/Ableiten/Weiterleiten</u>	2	Unterarmblock (innen n. außen) Handkantenblock(innen n. außen)	Age-Uke Shuto-Uke
<u>Schlag-/ Stoßtechniken</u>	2	Fauststoß (gerade) Ellenbogenschlag/-stoß(n.vorne)	Oi-Tsuki Mae-Empi-Uchi
<u>Fuß-/Beintechniken</u>	2	Fußtritt/-stoß (gerade) Knieschlag/-stoß (unten n. oben)	Mae-Geri Hiza-Geri
<u>Wurftechniken</u>	2	Koshi-Waza ⇒ Großer Hüftwurf Ashi-Waza ⇒ Große Außensichel	O-Goshi O-Soto-Gari
<u>Hebeltechniken (o. Festlege- und Transporthebeltechniken)</u>	2	Fingerhebel (Daumenbeuger) Handsperrhebel	Yubi-Kansetsu-Waza Var. Kote-Gaeshi
<u>Festlegetechniken</u>	2	Leistenstreckhebel Armstreckhebel zu Boden	Juji-Gatame Ude-Osae
<u>Würgetechniken</u>	1	Kopfnicker	Jime-Technik
<u>Transporttechniken</u>	1	Schulterdrehgriff (Schweizer Polizeigriff)	Ude-Garami Henka-Waza

DDK-Jiu-Jitsu-Gelbgurtprogramm

5.Kyu-Grad

Befreiungen gegen:

Hand-/Armfassen/Handgelenkgriffe

1.) Der Gegner hält das linke Handgelenk von vorne mit der rechten Hand fest:

- Das festgehaltene Handgelenk so drehen, dass die Handinnenfläche nach oben zeigt.
- Mit der rechten Hand einen **Handballenschlag/-stoß (kreisförmig n. unten)** mit **90-Grad-Schrittdrehung** nach vorne zum gegnerischen Handgelenk ausführen. (**Grifflösen**)
- Bei der **90-Grad-Schrittdrehung** den rechten Fuß nach vorne setzen.
- **Fausrücken-/Handrückenschlag** mit der rechten Hand zum gegnerischen Kopf ausführen.

2.) Der Gegner hält beide Handgelenke von hinten fest:

- Den Gegner mit einem **Stampftritt (Fersentritt)(oben n. unten)** auf den rechten Fuß schocken.
- Die rechte Hand reißt sich in Richtung gegnerischer Daumenseite vom Griff los und umfasst die gegnerische Hüfte. Die linke Hand löst sich ebenfalls vom gegnerischen Griff. (**Grifflösen**)
- Den Gegner mit **Koshi-Waza** zu Boden werfen.
- Nachaktion: **Fauststoß(gerade)** mit der rechten Faust zum Kopf ausführen oder den Gegner mit **Leistenstreckhebel** festlegen.

Würgegriffe

1.) Der Gegner würgt mit beiden Händen von vorne:

- Die Halsmuskeln anspannen, Schultern hochziehen und das Kinn schnell auf die Brust drücken, damit der Würgegriff nicht sofort wirkt.
- **Griffsprengen** (Arme von unten n. oben stoßen).
- Einen **doppelten Handkantenschlag (außen n. innen)** mit beiden Händen auf die gegnerischen Schlüsselbeine oder den Hals ausführen.
- Die Hände greifen danach in den gegnerischen Nacken und ziehen den Gegner nach vorne.
- **Knieschlag/-stoß (unten n. oben)** gleichzeitig in den Unterleib des Gegners ausführen.

2.) Der Gegner würgt mit beiden Händen von hinten:

- Die Halsmuskeln anspannen, Schultern hochziehen und das Kinn schnell auf die Brust drücken, damit der Würgegriff nicht sofort wirkt.
- Mit **Fingerhebel** (die gegnerischen Daumen von hinten nach vorne gegen den Hals ziehen) den Würgegriff lösen. (**Grifflösen**)
- Die gegnerischen Arme von oben nach unten in Ellenbogenhöhe auf die Schultern schlagen (**doppelter Armbrecher**).
- **180-Grad-Körperrdrehung** unter die gegnerischen Arme, wodurch sich die gegnerischen Arme überkreuzen.
- **Fußtritt/-stoß (gerade)** in den gegnerischen Unterleib ausführen.

Brustumklammerungen

1.) Der Gegner greift mit Brustumklammerung von vorne, ohne Armeinschluss an:

- Den Gegner mit **doppeltem Handkantenschlag (außen nach innen)** in die Nieren und **doppelten Pressluftschlag** auf die Ohren schocken, wodurch sich die Umklammerung löst.
- Danach den Gegner seitlich aus dem Gleichgewicht drücken (Li. Hand drückt in den Rücken des Gegners; Re. Hand drückt den Kopf des Gegners nach hinten).
- Den Gegner mit **Ashi-Waza (Große Außensichel)** zu Boden werfen.
- Nachaktion: **Fauststoß(gerade)** mit der rechten Faust zum gegnerischen Kopf ausführen.

Revers-/Kragenfassen

1.) Der Gegner greift von vorne mit beiden Händen in die Revers und zieht:

- Den Gegner mit einem **Knieschlag/-stoß (unten n. oben)** in den Unterleib schocken.
- Den nach vorne fallenden Gegner mit **Genickdrehhebel** zu Boden führen.
- Die Ausführung des **Genickdrehhebels** mit einem **kreisförmigen Ausfallschritt** (linkes Bein nach hinten) unterstützen.
- Nachaktion: **Handkante** mit der rechten Hand zum gegnerischen Kopf ausführen.

Haargriffe

1.) Der Gegner greift von vorne mit einer Hand in die Haare:

- Beide Hände pressen die gegnerische Hand fest gegen den Kopf **Handsperrhebel**.
- Den Gegner mit einem **Knieschlag/-stoß(unten n. oben)** oder **Fußtritt/-stoß(gerade)** in den gegnerischen Unterleib schocken.
- Den nach vorne fallenden Gegner mit **Armstreckhebel zu Boden** festlegen.

Kopfumklammerungen (Schwitzkasten)

1.) Der Gegner umklammert den Kopf von der rechten Seite; Befreiung im Ansatz:

- Den gegnerischen Angriff mit dem linken Arm blocken, wodurch der Gegner den Schwitzkasten nicht schließen kann.
- Die rechte Hüfte vor die Hüfte des Gegners schieben und den Gegner mit **Koshi-Waza** zu Boden werfen.
- Nachaktion: **Fauststoß (gerade)** zum Kopf ausführen und/oder den Gegner mit einer **Schulterschärpe /Leistenstreckhebel** festlegen.

DDK-Jiu-Jitsu-Gelbgurtprogramm

5.Kyu-Grad

Abwehren gegen:

Faustangriffe

1.) Der Gegner schlägt mit der Faust seitlich zum Kopf (Schwinger):

Kurze Distanz/ Halbdistanz

- Aus der SV-Stellung in den Schlag eindrehen und den Angriff durch **Unterarmblock(innen n. außen)** oder **Handkantenblock(innen n. außen)** mit dem linken Arm blocken.
- Gleichzeitig den Gegner mit **Koshi-Waza (Hüftwurf oder Hüftscheuder)** zu Boden werfen.
- Nachaktion: **Fauststoß(gerade)** mit der rechten Faust zum Kopf ausführen oder den Gegner mit **Leistenstreckhebel** festlegen.

Fußangriffe

1.) Der Gegner führt einen geraden Fußtritt zum Magen aus:

Halbdistanz/Weitdistanz

- Ausweichen mit **90-Grad Schrittdrehung** nach außen oder durch **Körperabdrehen** und den gegnerischen Fußtritt am Unterschenkel mit dem linken Arm auffangen.
- Die rechte Hand drückt kraftvoll gegen den gegnerischen Fußballen. Der Fußballendruck wird mit einem **Ausfallschritt** nach vorne unterstützt.
- Gegner mit **Fußrückstoß** zu Boden werfen.
- Nachaktion: **Stampftritt (Fersentritt)(oben n. unten)** in den Unterleib des Gegners ausführen.

Waffenabwehren gegen:

Stockangriffe

1.) Der Gegner schlägt mit einem Stock von oben nach unten, seitlich zum Kopf:

Halbdistanz (aus der Bewegung) oder kurze Distanz

- Den Angriff durch **Unterarmblock (innen n. außen)** oder **Handkantenblock (innen n. außen)** mit dem linken Arm blocken.
- Aus der SV-Stellung in den Stockschlag eindrehen und den Gegner mit **Koshi-Waza (Hüftwurf oder Hüftscheuder)** zu Boden werfen.
- Nachaktion: **Fauststoß(gerade)** mit der rechten Faust zum Kopf ausführen oder den Gegner mit **Leistenstreckhebel** festlegen.

Die Waffenabwehren immer in Verbindung mit Störtechniken ausführen. Die traditionelle Verteidigungsstellung sollte vermieden werden. SV-Position mit eng an den Körper anliegenden Händen, damit diese nicht verletzt werden in der Verteidigung

Verteidigung aus der Bodenlage

1.) Der Gegner würgt den Verteidiger im Reitersitz mit beiden Händen:

- Die Halsmuskeln anspannen, Schultern hochziehen und das Kinn schnell auf die Brust drücken, damit der Würgegriff nicht sofort wirkt.
- **Griffsprengen** (linker Arm schlägt gegnerischen rechten Arm nach unten; mit der rechten Faust einen **Fauststoß (gerade)** zum gegnerischen Magen ausführen).
- Den Gegner mit **Genickdrehhebel** auf den Rücken drehen und dabei mitrollen.
- **Ellenbogenstoß (oben n. unten)** mit dem rechten Arm in den gegnerischen Unterleib ausführen.
- Der rechte Arm greift unter das gegnerische linke Bein und schleudert den Gegner auf den Bauch.
- Aus dem Kniestand mit der rechten Hand eine **Handkante** zum gegnerischen Genick ausführen.

Kombinationen von Schlag- und Tritttechniken,:

- | | | |
|---|-------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Kombination | Linksauslage
Rechtsauslage | Fauststoß links, Fauststoß rechts
Fauststoß rechts, Fauststoß links |
| <input type="checkbox"/> Kombination | Linksauslage
Rechtsauslage | Fauststoß links, Fauststoß rechts, Ellenbogenstoß (nach vorne), rechts
Fauststoß rechts, Fauststoß links, Ellenbogenstoß (nach vorne), links |