

Handlungskomplexe für das Kinder- und Jugendtraining in Vorbereitung auf die Teilnahme an (Teil-)Prüfungen zum 6.1, 6.2 und 5. Kyu

Hinweis: Die vom Prüfungsprogramm expressis verbis geforderten Techniken sind jeweils unterstrichen!

A 6.1 Kyu - Gelbe Spitze

➤ 5 Aufgaben im Prüfungsabschnitt TECHNIK¹

1. Fallschule

- bestehend aus **Sturz seitwärts links und rechts**

2. Bewegungslehre

- **Gleiten vorwärts** und **rückwärts**
- **Schrittdrehungen** um 90 und 180 Grad vorwärts und rückwärts

3. Bodentechniken (1 der 3 Bodentechniken)

- seitliche Festhalte o d e r Kreuzposition o d e r Reitposition

4. Stichwort „Beinstellen“

Angriff: Ohrfeige

Verteidigung: Ausweichen mit Passivblock am Kopf – Handballentechnik zum Oberkörper – Beinstellen – seitliche Festhalte am Boden

5. Stichwort „Körperabbiegen“

Angriff: Schwinger mit Weiterführung als Faustrückenschlag

Verteidigung: Abducken/Abtauchen gegen den Schwinger – in der Rückwärtsbewegung des Angriffs den Faustrückenschlag mit einem Doppelstopp mit beiden Händen abwehren und den Arm sichern (festhalten) – Handballentechnik zum Rücken – Körperabbiegen – Seitstreckhebel am Boden

6. Freie Anwendungsformen

- „Patsche-Händchen“ nur mit den Händen

¹ Der Prüfungsabschnitt „TECHNIK“ umfasst die Prüfungsfächer 4 bis 10 (Bodentechniken, Abwehrtechniken, Atemtechniken, Würge-/Nervendrucktechniken, Sicherungstechniken, Hebeltechniken und Wurftechniken). Alle anderen Prüfungsfächer werden – sofern sie bei der entsprechenden Gurtstufe vorhanden sind – auch in den Zwischenprüfungen in vollem Umfang geprüft.

Handlungskomplexe für das Kinder- und Jugendtraining in Vorbereitung auf die Teilnahme an (Teil-)Prüfungen zum 6.1, 6.2 und 5. Kyu

Hinweis: Die vom Prüfungsprogramm expressis verbis geforderten Techniken sind jeweils unterstrichen!

B 6.2 Kyu - Weiß-Gelb

- 11 Aufgaben im Prüfungsabschnitt TECHNIK
 - wie die Aufgaben zum 6.1 Kyu, zusätzlich ...

1. Bodentechniken (2 der 3 Bodentechniken)

- seitliche Festhalte und/oder Kreuzposition und/oder Reitposition

2. Stichwort „Knietechnik“

Angriff: *Ohrfeige*

Verteidigung: Schulterstopp – Knietechnik zur Körpermitte – den Partner nach vorne zu Boden bringen – Armbeugehebel am Boden

3. Stichwort „Armstreckhebeln zum Boden“ (als Grifflösen)

Angriff: *diagonales Handgelenk fassen*

Verteidigung: Hand sichern – Fußtechnik zum Schienbein/Knie als Atemi – Grifflösen mit Übergang in den Armstreckhebel zum Boden – Armstreckhebel *am* Boden

4. Freie Anwendungsformen

- „Patsche-Händchen“ nur mit den Händen

C Vollgurtprüfung 5. Kyu (Gelbgurt)

- Vorbereitungszeit erfüllt, 1 Technik-Lehrgang in der Vorbereitungszeit

1. Bodentechniken (alle 3 Bodentechniken)

- seitliche Festhalte u n d Kreuzposition u n d Reitposition

Ergänzend zu den Technikkomplexen des 6.2 Kyu müssen in der Vollgurtprüfung noch folgende Einzeltechniken – nach Möglichkeit in Kombinationen – gezeigt werden:

(1) Passivblock innen und außen

eine isolierte Demonstration dieser beiden Techniken als reine Bewegungsform ohne Angriff ist möglich und sinnvoll!

(2) 1 Griffsprengen

Vorschlag: gegenüberliegendes Handgelenk fassen – Eindrehen mit einem Griffsprengen mit dem eigenen freien Unterarm – lösen vom Partner – Fußstoß vorwärts

(3) Stoppfußstoß

Vorschlag: vgl. 6.1 Kyu, Stichwort „Körperabbiegen“ – Abschluss mit Stoppfußstoß als Atemi von hinten zum Bein/Knie

2. Freie Anwendungsformen

- „Patsche-Händchen“ nur mit den Händen
 - (ggf. mit Wurftechniken und Bodenkampf ohne Bewertung)