

Anforderungen und unterstützende Infos für den 5. Kyu – gelb

Hinweise & Anforderungen

Der Sportler muss zum Prüfungstermin aktives Mitglied der WKF Austria, nachweisbar durch Vorlage des WKF-Passes sein.

Bei den „Brave Mungos“ wird die Jahres-Mitgliedschaft für das Folgejahr mit Einbezahlung des Mitgliedsbeitrags für das Wintersemester geleistet. Bei unterjährigem Beitritt zum Verein und Zulassung zur Prüfung im Rahmen der festgelegten Mindest-Vorbereitungszeiten ist der WKF-Beitrag gesondert zu entrichten.

Für die Graduierung zum *5. Kyu – gelb* ist eine Vorbereitungszeit (d.h. aktive Trainingsteilnahme) von *mindestens 6 Monaten* festgelegt, die nicht unterschritten werden darf!

Technische Anforderungen

Neben den technischen Anforderungen bzw. Anzahl der zu zeigenden Techniken gemäß aktueller Prüfungsrichtlinie der WKF Austria stellen die Kenntnis und Beherrschung folgender Prinzipien und spezifischer Techniken die Basisanforderung für den Prüfungsantritt zum *5. Kyu – gelb* seitens der „Brave Mungos“ dar.

Für den 5. bis 3. Kyu sind Würfe, Griffe und Falltechniken rechts oder links auszuführen.

Ukemi Waza	Falltechniken
Hebelprinzip	Gatame – strecken/brechen
Würgeprinzip	Kreuzwürgen
Festhalteprinzip	Kesa - Schärpe
O Goshi	großer Hüftwurf
Seoi Otoshi	abgeknieter Schulterwurf
O Soto Gari	große Aussensichel
Mae Geri	gerader Tritt nach vorne
Gyaku Tsuki	gerader Fauststoß aus der Hüftdrehung

Um den Trainingserfolg zu unterstützen wurde für den 5. Kyu – gelb nachfolgend ein Technikprogramm zusammengestellt, dass im Rahmen der Prüfung zu zeigen ist.



Technikprogramm für den 5. Kyu – gelb

Kategorie	Anzahl	Technik 5.Kyu	Ausführungsbeschreibung
Theorie		Siehe Trainingsbehelf 5.Kyu	
Fallschule		Rolle vorwärts/rückwärts Sturz vorwärts/rückwärts/ seitwärts	Fallschule aus Kniestand und stehender Position
Stellungen/Bewegung		Mungos Dachi-No-Kata Teil1	Fokus auf das Erlernen der Bewegungsfolge und der Bein-/Körperpositionen
Armhebel (zusammenhängend)	2	1 Oyayubi Garami 2 Kannuki Ude Gatame	1 Daumenbeugehebel 2 Riegelstreckhebel
Beinhebel	1	Hiza Ashi Gatame	Kniestreckhebel
Würgegriffe	1	Gyaku-Juji-Jime	Kreuzwürgen
Festhaltegriffe	1	Kesa-Gruppe, Technik 1-3	1 Kuzure-Kesa-Gatame 2 Kesa Gatame 3 Makura Kesa Gatame
Hüftwürfe	1	O Goshi	Großer Hüftwurf
Handwürfe	1	Seoi Otoshi	Abgeknieter Schulterwurf
Beinwürfe	1	O Soto Gari	Große Außensichel
Selbstfall-würfe	1	[Kuzure] Sumi Gaeshi	Eckenwurf
Konterwürfe	1	Angriff: O Soto Gari Konterwurf: O Soto Gari	
Hand/Schläge	1	Gyaku Tsuki	langer gerader Schlag



Bein/Tritte	1	Mae Geri	gerader vorwärts Tritt
Handgelenksbefreiungen	2	1 Kannuki Ude Gatame 2 Doppelhandbefreiung	1 Riegelstreckhebel 2 „Handyfonieren“ bei beidseit. Handgelenksfassen
Reversgriffbefreiungen	2	1 Oyayubi Garami 2 Kote Mawashi	1 Daumenbeugehebel 2 Handgelenksdrehhebel
Würgeabwehren	2 (1)	Angriffe: Würgen von Vorne 1 Kannuki Ude Gatame => Sumi Gaeshi 2 Soto Uke/Uchi Uke => Gyako Zuki oder Mae Geri	1 über Riegelstreckhebel in Wurfposition 2 Doppelblock => Schlag/Tritt zum Körper
Umklammerungsabwehren	1	Ashi Dori	Aus Umklammerung von hinten Bein fassen und hebeln
Schwitzkastenabwehren	1	Angriff: Schwitzkasten seitlich Gyaku Zuki => Tettsui Uchi	Körper aufrichten und Aufspannen des Uke, Hammerfaust auf Brustbein
Schlagabwehren	1	Angriff: Oi Zuki Nagashi Uke => Gyaku Zuki	Wischblock mit offener Hand => Fauststoß
Fußtrittabwehren	1	Angriff: Mae Geri Gedan Barai => Gyaku Zuki	Tiefblock => Fauststoß
Fixierungen (zusammenhängend)	2	1 Osaie Ude Gatame 2 Hiza Ude Gatame	1 Knie auf Schulterblatt 2 Knie mittig auf Oberarm
Transportgriffe	1	Kannuki Ude Gatame	Riegelstreckhebel mit Transportbewegung



Trainingsspezifische japanische Bezeichnungen

Dojo	Trainingsort
Yoi	Achtung, Bereitschaft
Re	Begrüßung, Verbeugung
Gi	Kampfanzug
Obi	Gürtel
Uke	der „Aufnehmende“ – jener, der den Wurf aufnimmt (geworfen wird)
Tori	Werfender, Greifender, der „Ausführende“
Ude	Arm
Kata	Schulter, aber auch Form, Übungsfolge festgelegter Techniken
Yubi	Finger
Hiza	Knie
Koshi	Hüfte
Gatame	strecken, gestreckter Hebel / Haltegriff
Kannuki	verriegeln
Tsuki	Stoß
Keri	Tritt (in Verbindung mit einer Vorsilbe z.B. Mae wird Keri zu Geri)
Kuzure	Variante, Abänderung der Grundtechnik
Mae Geri	gerader Fußstoß nach vorne mit Fußballen gestoßen
Kin Geri	gerader Fußstoß mit Rist geschnappt
Hiza Geri	gerader Kniestoß
Kizami Tsuki	Prellschlag, kurze Gerade, Chap
Oi Tsuki	gerader Fauststoß im Vorwärtsgehen mit gleicher Hand zum bewegten Fuß
Gyaku Tsuki	gerader Fauststoß aus der Hüftdrehung mit gegenüber liegender (seitenverkehrter) Hand zum vorderen Fuß
Mawashi Tsuki	halbkreisförmiger Fauststoß, Schwinger
O Goshi	großer Hüftwurf
Seoi Otoshi	abgeknieter Schulterwurf
O Soto Gari	große Außensichel
[Kuzure] Sumi Gaeshi	Variante des Eckenwurfs



Sport- und vereinspezifische Theorie

Was ist Jiu Jitsu?

JIU JITSU ist ein umfassendes, japanisches Kampfsystem, das unter anderem auf der Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung der Samurai des 17. Jh. basiert.

Es wurde von ihnen entwickelt und praktiziert, um bei Verlust oder Verbot der Hauptwaffen waffenlos weiterkämpfen zu können. Zunächst entstand es als geheime Kunst, die nur innerhalb des Adels weitergegeben wurde.

JIU JITSU beinhaltet sowohl Wurftechniken und Grifftechniken als auch Schlag- und Tritttechniken, die mit hoher Effizienz eingesetzt werden können.

Heute wird JIU JITSU bei verschiedenen Militär-, Polizei- und Sondereinheiten in seiner ursprünglichen Bedeutung als Nahkampfssystem eingesetzt und hat sich auch als beliebte Methode der zivilen Selbstverteidigung bewährt.

Was bedeutet Jiu Jitsu?

Frei übersetzt bedeutet

JIU sanft, weich, harmonisch und

JITSU Kunst, Technik

Daher wird Jiu Jitsu als die „Sanfte Kunst“ bezeichnet.

Welches Ziel und Prinzip hat Jiu Jitsu?

Im Jiu Jitsu soll nicht Kraft gegen Kraft aufgewendet werden, sondern – gemäß dem Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ – so viel wie möglich der Kraft des Angreifers gegen ihn selbst verwendet werden. Ziel ist es, einen Angreifer ungeachtet dessen, ob er bewaffnet ist oder nicht möglichst effizient durch Schlag-, Tritt-, Stoß-, Wurf-, Hebel- und Würgetechniken unter Kontrolle zu bringen.

Was haben Jiu Jitsu und Judo gemeinsam?

Jigoro Kano (1860–1938) lernte Jiu Jitsu an verschiedenen Schulen. Er suchte aus den verschiedenen Stilen jene Grundsätze heraus, die seiner Philosophie entsprachen und fasste diese in seiner neuen Kampfkunst „Judo“ zusammen. Daher sind viele Techniken ident oder ähnlich.

Judo enthielt ursprünglich sehr wohl Schlag- und Tritttechniken, diese werden heute aber selten oder erst in höheren Graden unterrichtet. Der Schwerpunkt des modernen Judosports liegt in der sportlichen Ertüchtigung, nicht der Selbstverteidigung.