



# *Prüfungsprogramm Gelb*

## *Ju-Jitsu im Budo Club Banzai e.V.*

### **Einfache Übungshilfe des Vereins Budo Club Banzai in der Kampfsportschule Budo Club Berlin**

#### **Der Gelbgurt ist der 5. Kyu**

Weiß mit gelber Spitze (6.I) : mache A bis D, 1., 2., 3.

- also 3 Kombinationen aus dem Gelb-Programm

Weiß-Gelb (6.II) : mache A bis D und 1. bis 6.

- also 6 Kombinationen aus dem Gelb-Programm

Gelb (5. Kyu) : mache alles, also A bis D und 1.- 11.

**A) bis D) müssen alle machen, egal welche gelbe Stufe!**

**A) zeige im Stand die Bewegungsformen**

**Pendeln, Abducken, Abtauchen, Körperabdrehen, Schrittdrehung, Gleiten**

**B) zeige am Boden 3 Festhalter, ohne loszulassen:**

**C) zeige die Falltechnik Sturz seitwärts, rechts & links mit Fuß & Aufstehen**

**D) zeige ca. 30-60 Sekunden lang eine freie Anwendung (Kampf) mit den Händen, Deckung und guter Bewegung, so dass Du immer treffen könntest**

**Kombinationen zur gelben Spitze sind 1. - 3. , die mit dem \*!**

**Kombinationen zu Weiß-Gelb sind 1. – 6., die mit dem \*\*!**

**Kombinationen zu Gelb sind alle 12!**

- |  |    |    |       |                             |
|--|----|----|-------|-----------------------------|
| 1. Handballenstoß                      | *  | ** | gegen | Ohrfeige                    |
| 2. Beinstellen                         | *  | ** | gegen | Würgen                      |
| 3. Armstreckhebel am Boden*            | ** | ** | gegen | Griff in die Kleidung       |
| 4. Griffsprengen                       |    | ** | gegen | Würgen                      |
| 5. Grifflösen                          |    | ** | gegen | Handgelenkfassen            |
| 6. Kniestoß                            |    | ** | gegen | Umklammern ü. d. Armen      |
| 7. Passivdeckung                       |    |    |       |                             |
| - Am Kopf                              |    |    | gegen | Schlag zum Kopf             |
| - Am Körper nach innen                 |    |    | gegen | Fußstoß zum Bauch           |
| - Am Körper nach außen                 |    |    | gegen | Schlag zum Bauch            |
| 8. Handkantenblock nach außen          |    |    | gegen | Schlag zum Kopf             |
| 9. Handfegen (nach innen)              |    |    | gegen | Schubsen / Stoßen           |
| 10. Körperabbiegen                     |    |    | gegen | Griffansatz zum Hals        |
| 11. Stoppfußstoß                       |    |    | gegen | einhandigen Griff i. Revers |
| 12. Sicherungstechnik a) Guardposition |    |    | gegen | Faustschläge li.u.re.       |
| Sicherungstechnik b) Kreuzposition     |    |    | gegen | Griff i.d. Kleidung         |