



Komplexaufgaben 4. Kyu – 1. Dan

Das Lehrteam des JJVW hat in dieser Arbeitshilfe jeweils drei Beispiele für Komplexaufgaben 4. Kyu bis 1. Dan für die Prüfungsvorbereitung zusammengestellt.

Diese Kombinationen stellen Beispiele dar und erfüllen die an eine Prüfung gestellten Anforderungen.










Prinzipien der Komplexaufgaben:

- Drei gut trainierte Kombinationen, die in einer Prüfung mehrmals gezeigt werden, erfüllen die Prüfungsanforderungen.
- Hohe Präzision und Dynamik mit hoher Durchsetzungswahrscheinlichkeit der gezeigten Techniken sind wichtig.
- Der Partner (uke) bewegt sich auf der Matte, ist ansonsten jedoch passiv.
- Bewertet werden ökonomische und kontrollierte Bewegungen, saubere und korrekte Technikausführung, Timing, Distanzverhalten, Übersicht und gute Dynamik.

Das Lehrteam wünscht Euch nun viel Spaß beim Trainieren der Komplexaufgaben und viel Erfolg bei Euren nächsten Prüfungen.



Komplexaufgabe 4. Kyu – Fausttechniken

1. Möglichkeit					
	Auslage links – Gleiten mit Faustrückenschlag links (Uke weicht zurück)		Nochmals gleiten mit Faustrückenschlag links		Wechsel in die offensive Aktionsstellung links – Fauststoß rechts zur Körpermitte
2. Möglichkeit					
	Auslage links – Gleiten mit Fauststoß links (Führhand) (Uke weicht zurück)		Nochmals gleiten mit Fauststoß links (Führhand)		Doppelschrittdrehung 90 ° mit Faustrückenschlag zum Kopf
3. Möglichkeit					
	Auslage rechts – Gleiten mit Fauststoß rechts		Auslagewechsel vorwärts – Schwinger links zum Kopf		Gleiten vorwärts mit Haken rechts zum Körper

Komplexaufgabe 3. Kyu – Wurftechniken

Alle Wurftechniken sind aus der Bewegung auszuführen

1. Möglichkeit

	Aus der eigenen Vorwärtsbewegung		Ausfallschritt diagonal links vorwärts		Beinstellen		Wurfausführung
--	----------------------------------	---	--	---	-------------	---	----------------

2. Möglichkeit

	Aus der eigenen Rückwärtsbewegung		Doppelschrittdrehung in den Parallelstand – aus der Bewegung		Hüftwurf		Wurfausführung
---	-----------------------------------	--	--	--	----------	--	----------------

3. Möglichkeit

	Aus der eigenen Kreisbewegung		Weiter Kreisbewegung		Doppelschrittdrehung in den Parallelstand – aus der Bewegung - Schulterwurf		Wurfausführung
--	-------------------------------	---	----------------------	---	---	---	----------------



Komplexaufgabe 2. Kyu – Atemitechniken

1. Möglichkeit



Fußstoß
vorwärts
links



Fuß links
vorwärts
absetzen –
Knieschlag
zur
Körpermitte



Ellenbogen-
stoß abwärts



**JU·JUTSU·VERBAND
WÜRTTEMBERG E.V.**

2. Möglichkeit



Auslage
links –
Gleiten
vorwärts -
Faust Rücken
schlag



Vorderes
Bein wenig
nach links
vorwärts
versetzen –
Fauststoß
rechts



Kniestoß
rechts zur
Körpermitte



Low Kick
links

3. Möglichkeit



Fußstoß
seitwärts
rechts



Bein vorne
absetzen –
Fauststoß
links



Auslage-
wechsel
vorwärts –
Ellenbogen-
schlag
vorwärts zum
Kopf



Lehrteam


















Komplexaufgabe 1. Kyu – Atemi-Wurftechniken

1. Möglichkeit				
				
Fußstoß vorwärts links zur Körpermitte	Low Kick rechts zur Oberschenkelinnenseite	Handaußenkantenschlag zur rechten Halsseite	Große Innensichel	Wurfausführung
2. Möglichkeit				
				
Fußstoß vorwärts links zur Körpermitte	Bein vorn absetzen-Fauststoß rechts zum Oberkörper	Auslagewechsel – Ellenbogenstoß seitwärts	Doppelschrittdrehung in den Parallelstand - Schulterwurf	Wurfausführung
3. Möglichkeit				
				
Fußstoß seitwärts links zur Körpermitte	Faustrückenschlag links zur linken Schläfe	Gleiten vorwärts und Handaußenkantenschlag	Große Außensichel	Wurfausführung



Komplexaufgabe 1. Dan – Atemi-Wurf-Kontrolltechniken

1. Möglichkeit				
				
Fußstoß vorwärts links zur Körpermitte	Fußtritt rechts zum Unterleib	Kettenfauststöße zum Kopf	Doppelhandsichel von vorn	Beinriegel
2. Möglichkeit				
				
Fausrückenschlag rechts zur rechten Schläfe	Low Kick links zur linken Oberschenkelinnenseite	Bein vorn absetzen – Haken rechts zum Körper	Doppelschrittdrehung in den Parallelstand - Hüftwurf	Handbeugehebel als Festlegetechnik
3. Möglichkeit				
				
Halbkreisfußtritt links zur Körperseite	Bein vorn absetzen – Handinnenkantenschlag rechts zur Schläfe	Schrittdrehung rückwärts – Fausrückenschlag zum Kopf	Talfallzug	Bauchstreckhebel in der Bodenlage