

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 4. Kyu

1. Bewegungsformen

1.1. Verlängern der Verteidigungsstellung in die offensive Aktionsstellung

1.1. Doppelschrittdrehung 180°

1.2. Verlängern der Verteidigungsstellung in die defensive Aktionsstellung

1.3. Ausfallschritt mit dem vorderen Bein nach vorn

1.4. Ausfallschritt mit dem hinteren Bein nach hinten

1.5. Ausfallschritt mit dem vorderen Bein zur Seite

1.6. Ausfallschritt mit dem hinteren Bein zur Seite

1.7. Ausfallschritt mit dem vorderen Bein diagonal nach vorn

1.8. Ausfallschritt mit dem hinteren Bein diagonal nach hinten

1.9. Doppelschrittdrehung 90°

1.11. Doppelschrittdrehung 180° in den Parallelstand

2. Falltechniken

2.1. Rolle vorwärts in den Stand

2.2. Rolle rückwärts in den Stand

3. Komplexaufgaben

3.1. Fausttechniken

Angriff: _____

Verteidigung: _____

4. Bodentechniken

4.1. Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position

Angriff: _____

Verteidigung: _____

4.2. Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition

Angriff: _____

Verteidigung: _____

4.3. Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition

Angriff: _____

Verteidigung: _____

5. Abwehrtechniken

5.1. Unterarmblock nach innen

Angriff: _____

Verteidigung: _____

5.2. Unterarmblock nach außen

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6. Atemtechniken

6.1. Fußtechnik vorwärts

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6.2. Fauststoß

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6.3. Faustschläge

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

8. Sicherungstechniken

8.1. Festlege-, Aufhebe- und / oder Transporttechniken

9. Hebeltechniken

9.1. Armstreckhebel im Stand

Angriff: _____

Verteidigung: _____

9.2. Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners

Angriff: _____

Verteidigung: _____

9.3. Armbeugehebel im Stand

Angriff: _____

Verteidigung: _____

9.4. Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners

Angriff: _____

Verteidigung: _____

10. Wurftechniken

10.1. Hüftwurf oder Hüftrad

Angriff: _____

Verteidigung: _____

10.2. Große Außensichel

Angriff: _____

Verteidigung: _____

13. Weiterführungstechniken

13.1. Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel

Angriff: _____

Verteidigung: _____

14. Gegentechniken

14.1. Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Aussteigen

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

14.2. Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Blockieren

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

15. Freie Selbstverteidigung

15.1. Verteidigung gegen Griffattacken

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

16. Freie Anwendungsformen

16.1. Freie Auseinandersetzung am Boden

18. Kombinationen / Vielfältigkeit

18.1. Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung

19. Angriffs- / Partnerverhalten

19.1. Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung