

Name:

Gruppe:



Prüfungsprogramm 4. Kyu Ju-Jutsu

1 Bewegungsformen

- 1.1 Verlängern der Verteidigungsstellung in die offensive Aktionsstellung
- 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°
- 1.10 Doppelschrittdrehung 180°
- 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

4 Bodentechniken

- 4.1 Befreiung aus Haltetechnik inseitlicher Position
- 4.2 Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition
- 4.3 Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition

5 Abwehrtechniken

- 5.1 Unterarmblock nach innen

Angriff: _____

Technik: _____

- 5.2 Unterarmblock nach außen

Angriff: _____

Technik: _____



6 Atemtechniken

6.1 Fußtechnik vorwärts

Angriff: _____

Technik: _____

6.2 Fauststoß

Angriff: _____

Technik: _____

6.3 Faustschlag (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

7 Würge- / Nervendrucktechniken

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft

8 Sicherungstechniken

mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms

9 Hebeltechniken

9.1 Armstreckhebel im Stand

Angriff: _____

Technik: _____

9.2 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners

Angriff: _____

Technik: _____



9.3 Armbeugehebel im Stand

Angriff: _____

Technik: _____

9.4 Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden

Angriff: _____

Technik: _____

10 Wurftechniken

10.1 Hüftwurf oder Hüftrad

Angriff: _____

Technik: _____

10.2 Große Außensichel

Angriff: _____

Technik: _____

13 Weiterführungstechniken

13.1 Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel

14 Gegentechniken

14.1 Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Aussteigen (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____



14.2 Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Blockieren (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

15 Freie Selbstverteidigung

15.1 Verteidigung gegen Griffattacken

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

16 Freie Anwendungsformen

16.1 Freie Auseinandersetzung am Boden