

Name:

Gruppe:



## Prüfungsprogramm 4. Kyu Ju-Jutsu (Orange)

### 1. Falltechniken

- 1.1 Rolle vorwärts in den Stand
- 1.2 Rolle rückwärts in den Stand

### 2. Bodentechniken

- 2.1 Befreiung aus der Haltetechnik in seitlicher Position
- 2.2 Befreiung aus der Haltetechnik in Kreuzposition
- 2.3 Befreiung aus der Haltetechnik in Reitposition

### 3. Abwehrtechniken

- 3.1 Unterarmblock nach innen

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

- 3.2 Unterarmblock nach außen

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 4. Atemitechniken

- 4.1 Fußtechnik vorwärts

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

- 4.2 Fauststoß

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_



### 4.3 Faustschlag (2 Ausführungen)

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 6. Hebeltechniken

### 6.1 Verriegelter Armbeugehebel im Stand

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 6.2 Verriegelter Armbeugehebel am Boden

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 7. Wurftechniken

### 7.1 Hüftwurf

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 7.2 Große Außensichel

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_



## 10. Weiterführungstechniken

### 10.1 Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 11. Gegentechniken

### 11.1 Gegentechnik gegen Beinstellen

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 11.2 Gegentechnik gegen einen verriegelten Armbeugehebel im Stand

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 12. Freie Selbstverteidigung gegen 4 von 6 angesagten Angriffen

### 12.1 Fauststoß zum Kopf oder Körper

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 12.2 Fußstoß vorwärts

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 12.3 Schwitzkasten von vorne (beliebige Seite)

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_



## 12.4 Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 12.5 Würgen von hinten mit beiden Händen

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 12.6 Schubsen von vorne

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 13. Anwendungsformen

### 13.1 Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster

13.1.1 Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf

13.1.2 Führhand, Schlaghand, Körperhaken

### 13.2 Anwendung von Fausttechniken in Kombination

13.2.1 gegen einen Partner mit Pratzen

oder

13.2.2 gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung



## **14. Bewegungsformen**

- 14.1** Verlängern der Verteidigungsstellung in die offensive Aktionsstellung
- 14.2** Verlängern der Verteidigungsstellung in die defensive Aktionsstellung
- 14.3** Ausfallschritt mit dem vorderen Bein nach vorn
- 14.4** Ausfallschritt mit dem hinteren Bein nach hinten
- 14.5** Ausfallschritt mit dem vorderen Bein zur Seite
- 14.6** Ausfallschritt mit dem hinteren Bein zur Seite
- 14.7** Ausfallschritt mit dem vorderen Bein diagonal nach vorn
- 14.8** Ausfallschritt mit dem hinteren Bein diagonal nach hinten
- 14.9** Doppelschrittdrehung 90°
- 14.10** Doppelschrittdrehung 180°
- 14.11** Doppelschrittdrehung 180° in den Parallelstand

## **15. Kombinationen / Vielfältigkeit**

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung

## **16. Angriffs- / Partnerverhalten**

Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung