



Prüfungsprogramm Erwachsene

4. Kyu (orange) - 15 Prüfungsfächer

Stellungen / Bewegungsformen

- 2 verschiedene Aktionsstellungen (offensiv / defensiv)
- Ausfallschritte in 8 Richtungen
- Doppelschrittdrehungen (90° / 180° und 180° in den Parallelstand)

Falltechniken

- Rolle vorwärts, Rolle rückwärts (rechts / links)

Komplexaufgabe

- Fausttechniken aus der Bewegung an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner

Bodentechniken

- je 1 Befreiung aus Haltetechnik
- a) seitlicher Position
- b) Kreuzposition
- c) Reitposition

Abwehrtechniken

- 2 Unterarmblöcke (1x nach innen / 1x nach außen)

Atemitechniken

- 1 Fußtechnik vorwärts
- 1 Fauststoß
- 2 Faustschläge

Hebeltechniken

- 2 Armstreckhebel (1x im Stand / 1x bei Bodenlage des Gegners)
- 2 Armbeugehebel (1x im Stand / 1x als Festlegetechnik am Boden)

Wurftechniken

- 1 Hüftwurf oder Hüfttrad
- 1 Große Außensichel

Weiterführungstechniken

- Wechsel von Armbeugehebel zum Armstreckhebel (links- sowie rechtsseitig)

Gegentechniken

- Verhindern eines Wurfes nach vorne, 2x durch Aussteigen, 2x durch Blockieren

Freie Selbstverteidigung

- Gegen 5 Festhalteangriffe (DUO-Serie 1)

Freie Anwendung

- Auseinandersetzung am Boden, dabei 1 x aus dem Stand zu Boden bringen und 1 x zu Boden bringen lassen (1-2 Minuten mit 1 x Partnerwechsel)

Sicherungstechniken

- Während der Prüfung müssen mind. 2 verschiedene Sicherungstechniken (Festlege- und/oder Transporttechniken) eingesetzt bzw. die Kombination damit beendet werden

Kombination / Vielfältigkeit

- Alle Techniken müssen in Kombinationen mit mind. 2 weiteren Ju-Jutsu-Techniken demonstriert werden (eine Abwehrtechnik mit mind. 2 weiteren Folgetechniken)

KSV Auedamm e.V. – Ju-Jutsu 柔術

Moderne Selbstverteidigung in Kassel-Bad Wilhelmshöhe



Prüfungsprogramm Erwachsene

Angriffs- / Partnerverhalten

- Das Angriffs- und Partnerverhalten incl. notwendiger Eigensicherung werden in der Prüfung mitbewertet

Sonstiges

- Alle Atemtechniken der Gürtelstufe werden in der Prüfung stichprobenartig an der Pratze abgefragt und müssen prinzipiengerecht demonstriert werden können (Hüfteinsatz, Schlagkraft, Treffsicherheit).

Bänfer/KSV Auedamm e.V. im Februar 2009