



Prüfungsprogramm Erwachsene

Vorbereitungsbogen zum 4. Kyu (Orangegurt)

Name: _____

Stellungen / Bewegungsformen

Verlängern der Verteidigungsstellung in 2 verschiedene Aktionsstellungen

- offensive Form
- defensive Form

Ausfallschritte

- Ausfallschritt nach vorn
- Ausfallschritt nach hinten
- Ausfallschritt nach Seite (rechts, links)
- Ausfallschritt diagonal nach vorn (rechts, links)
- Ausfallschritt diagonal nach hinten (rechts, links)

Doppelschrittdrehungen

- Doppelschrittdrehung 90 Grad
- Doppelschrittdrehung 180 Grad
- Doppelschrittdrehung 180 Grad (in den Parallelstand)

Falltechniken

- Rolle vorwärts / rückwärts (rechts /links)

Komplexaufgabe

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

Bodentechniken

- Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position
- Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition
- Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

2 Unterarmblöcke

1 Unterarmblock nach innen

Angriff: _____

Technik: _____



Prüfungsprogramm Erwachsene

1 Unterarmblock nach außen

Angriff: _____

Technik: _____

1 Fußtechnik vorwärts

Angriff: _____

Technik: _____

1 Fauststoß

Angriff: _____

Technik: _____

2 Faustschläge

1. Faustschlag in Kombination

Angriff: _____

Technik: _____

2. Faustschlag in Kombination

Angriff: _____

Technik: _____

2 Armstreckhebel

1 x Armstreckhebel im Stand

Angriff: _____

Technik: _____

1 x Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners

Angriff: _____

Technik: _____



Prüfungsprogramm Erwachsene

2 Armbeugehebel

1 x Armbeugehebel im Stand

Angriff: _____

Technik: _____

1 x Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden

Angriff: _____

Technik: _____

1 Hüftwurf oder Hüftrad

Angriff: _____

Technik: _____

1 Große Außensichel

Angriff: _____

Technik: _____

Weiterführungstechniken

- Wechsel von Armbeuge- zu Armstreckhebel (links- sowie rechtsseitig)

Gegentechniken

- Verhindern eines Wurfs nach vorn (es sind je 2 versch. Möglichkeiten zu demonstrieren)

2 x durch Aussteigen

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

2 x durch Blockieren

Angriff: _____

Technik: _____



Prüfungsprogramm Erwachsene

Angriff: _____

Technik: _____

Freie Selbstverteidigung

- gegen Festhalteangriffe (DUO-Serie A),
- alle Angriffe können rechts wie linksseitig ausgeführt werden
- Der **Prüfling** bestimmt, ob rechts- oder linksseitig angegriffen werden soll.

Angriff 1: Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst

Technikfolge: _____

Angriff 2: Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)

Technikfolge: _____

Angriff 3: Würgen mit beiden Händen von vorn *oder* von hinten (Der **Prüfling** hat Wahlfreiheit)

Technikfolge: _____

Angriff 4: Würgen von der Seite mit beiden Händen

Technikfolge: _____

Angriff 5: Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig, von der Seite

Technikfolge: _____

Freie Anwendungsformen

- im Bereich der Bodentechniken : Auseinandersetzung am Boden, 1 x aus dem Stand zu Boden bringen, 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

KSV Auedamm e.V. – Ju-Jutsu 柔術

Moderne Selbstverteidigung in Kassel-Bad Wilhelmshöhe



Prüfungsprogramm Erwachsene

Kombination / Vielfältigkeit

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

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 April 2011