

Prüfungsdatum: _____

Ort: _____

Name: _____

Vorname: _____

geb.: _____

Verein: _____

**Prüfung
zum 4. Kyu:** _____

1. Bewegungsformen

Übersetzungsschritte: vorwärts, rückwärts, auf der Stelle

Bewegen in der Bodenlage: Verteidigungslage, Auslagenwechsel, Gleiten, Drehen, Rollen, Aufstehen

2. Falltechniken

Sturz vorwärts, rückwärts

Rolle über Hindernisse in den Stand vorwärts, rückwärts

3. Bodentechniken

Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage

Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guard-Position)

Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

4. Komplexaufgabe

Demonstration eines oder mehrerer Würfe (mehrmals) am sich bewegenden, aber sonst passiven Partner

5. Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

Grundtechnik	Angriff	Verteidigung	
1.1 1. Abwehr mit der Hand			
1.1 2. Abwehr mit der Hand			
1.3 3. Abwehr mit der Hand			
1.4 4. Abwehr mit der Hand			
2. Abwehr mit dem Fuß oder Unterschenkel			
3.1 1. Ellenbogentechnik			
3.2 2. Ellenbogentechnik			
4. Schienbeintritt			
5. Nervendrucktechnik			
6. Würgetechnik (mit Armen o. Händen)			
7. Handgelenkhebel			
8. Armbeugehebel (als Transporttechnik)			
9. Schulterwurf oder Schulterzug			
10. Große Innensichel			

Seite 2

Name: _____

6. Stockabwehr

	Angriff	Verteidigung	
6.1 Stockschlag	von oben außen		
6.2 Stockschlag	von oben innen		
6.3 Stockschlag	von außen		
6.4 Stockschlag	von innen		
6.5 Stockstich	zur Körpermitte		
6.6 Stockschlag	von oben		
6.7 Stockschlag	zu den Beinen von außen		
6.8 Stockschlag	zu den Beinen von innen		

7. Weiterführungstechniken

	Angriff	Verteidigung	
7.1 Weiterführung nach Hebeltechnik			
7.2 Weiterführung nach Hebeltechnik			
7.3 Weiterführung nach abgewehrtem Atemi			
7.4 Weiterführung nach abgewehrtem Atemi			

8. Gegentechniken

	Angriff / Hebel	Verteidigung	
8.1 Gegentechnik gegen Hebel			
8.2 Gegentechnik gegen Hebel			

9. Freie Selbstverteidigung gegen 5 Umklammerungsangriffe (Duo-Serie 2)

- Umklammerung von vorn unter den Armen
- Umklammerung von vorn über den Armen
- Schwitzkasten von der Seite (Angriff rechts)
- Schwitzkasten von vorn (Angriff links)
- Würge von hinten mit dem Unterarm

10. Freie Anwendungsformen im Atemibereich

(nur Fausttechniken, 1-2 min. mit einmaligem Partnerwechsel)

