

Prüfungsprogramm 4. Kyu Ju-Jutsu

Prüfungsdatum:

Prüfungsdatum zum 5. Kyu:

Name:

Vorname:

Geb.-Dat.:

1. Stellungen

offensive Aktionsstellung, defensive Aktionsstellung

2. Bewegungsformen

Ausfallschritte: nach vorn+hinten, zur re.+li. Seite, diagonal nach vorn+hinten re.+li.

Doppelschrittdrehungen: 90°, 180°, 180° in den Parallelstand

3. Falltechniken aus dem Stand

Rolle vorwärts, rückwärts

4. Bodentechniken

Befreiung aus 3 Haltepositionen: Seitposition, Kreuzposition, Reitposition

5. Komplexaufgabe

Demonstration von Fausttechniken an einem sich bewegenden, aber sonst passiven Partner



6. Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

Grundtechnik	Angriff	Verteidigung	
1. 1. Abwehr mit dem Unterarm			
2. 2. Abwehr mit dem Unterarm			
3. Fußtechnik vorwärts			
4. Fauststoß			
5.1 1. Faustschlag			
5.2 2. Faustschlag			
6. Armstreckhebel im Stand			
7. Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners			
8. Armbeugehebel im Stand			
9. Armbeugehebel als Festlegetechnik			
10. Hüftwurf oder Hüfttrad			
11. Große Außensichel			

7. Weiterführungstechniken

Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel

8. Gegentechniken (Verhinderung eines Wurfes nach vorn)

- durch Austeigen - durch Blockieren

9. Freie SV gegen 5 Festhaltegriffe (Duo-Serie 1)

- Handgelenk mit beiden Händen erfassen
- diagonaler Griff in das Revers
- Würge von vorn mit beiden Händen
- Würge von der Seite mit beiden Händen
- Griff in die Jacke einhändig von der Seite

10. Freie Anwendungsformen

Auseinandersetzung am Boden

