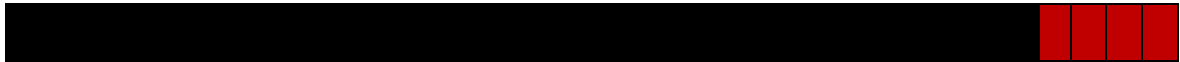


Prüfungsprogramm zum 4. DAN Ju-Jutsu



Name:

Verein:

2. Bodentechniken

4x Übergang von Stand zum Boden mit abschließender Kontrolltechnik

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

4. Technik:

Angriff:

4. Atemitechniken

10x Atemitechniken nach Wahl des Prüflings

Mindestens 3x Hand-/Faust-, 3x Knie-/Fuß-, 3x Ellenbogentechniken

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

4. Technik:

Angriff:

5. Technik:

Angriff:

6. Technik:

Angriff:

7. Technik:

Angriff:

8. Technik:

Angriff:

9. Technik:

Angriff:

10. Technik:

Angriff:

5. Würge-/Nervendrucktechniken

6x Nervendrucktechniken

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

4. Technik:

Angriff:

5. Technik:

Angriff:

6. Technik:

Angriff:

6x Würgetechniken

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

4. Technik:

Angriff:

5. Technik:

Angriff:

6. Technik:

Angriff:

6. Hebeltechniken

4x Armhebel im Stand

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

4. Technik:

Angriff:

4x Armhebel am Boden

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

4. Technik:
Angriff:

4x Handgelenkhebel

1. Technik:
Angriff:

2. Technik:
Angriff:

3. Technik:
Angriff:

4. Technik:
Angriff:

3x Fingerhebel

1. Technik:
Angriff:

2. Technik:
Angriff:

3. Technik:
Angriff:

3x Beinhebel

1. Technik:
Angriff:

2. Technik:
Angriff:

3. Technik:
Angriff:

7. Wurftechniken

6x Wurftechnik nach Wahl des Prüflings

Maximal 3x Kyu Wurf, mindestens 2x Selbstfallwurf

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

4. Technik:

Angriff:

5. Technik:

Angriff:

6. Technik:

Angriff:

8. Stockabwehr/ -anwendung

Verteidigungshandlung mit dem Stock gegen Angriffswinkel 1 bis 6

9. Messerabwehr

5x Messerabwehr nach freier Wahl des Prüfers

Entscheidung der Prüfungskommission aus den Bereichen: Winkel 1 bis 5, Dolchhaltung 1&2, Bedrohung in der Nahdistanz

10. Weiterführungstechniken

3x2 Weiterführung von Ju-Jutsu-Techniken

11. Gegentechniken

3x2 Gegentechnik gegen Ju-Jutsu-Techniken

12. Freie Selbstverteidigung

Verteidigung gegen 2 Angreifer

9–15 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt

9–15 freie Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt

13. Freie Anwendungsformen

A) Traditionelle Kata

B) Selbstgewählte Darstellung von mind. 20 Ju-Jutsu Technikkombinationen in Kata ähnlicher Form

Kombination	Angriff	Technik
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		