

# Prüfungsprogramm zum 4. Kyu Ju Jutsu

Name:

==

Verein:

=

## Bewegungsformen

### *Verlängern der Verteidigungsstellung in 2 verschiedene Aktionsstellungen*

offensive Aktionsstellung

defensive Aktionsstellung

### *Ausfallschritte*

nach vorn

nach hinten

zur Seite

diagonal nach vorn

diagonal nach hinten

### *Doppelschrittdrehungen*

90°

180°

180° in den Parallelstand

## **Falltechniken**

*Rolle vorwärts*

*Rolle rückwärts*

## **Komplexaufgabe**

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

## **Bodentechniken**

*Befreiungen aus Haltetechniken nach Wahl des Prüflings*

1 Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position

1 Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition

1 Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition

jeweils bei leichter Gegenwehr des Partners

## **Abwehrtechniken**

*2 aktive Abwehrtechniken mit dem Unterarm*

1. Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

2. Technik: \_\_\_\_\_  
Angriff: \_\_\_\_\_

## **Atemi-Techniken**

### ***1 Fußtechnik vorwärts***

Technik: \_\_\_\_\_  
Angriff: \_\_\_\_\_

### ***1 Fauststoß***

Technik: \_\_\_\_\_  
Angriff: \_\_\_\_\_

### ***2 Faustschläge***

1. Technik: \_\_\_\_\_  
Angriff: \_\_\_\_\_

2. Technik: \_\_\_\_\_  
Angriff: \_\_\_\_\_

## **Hebeltechniken**

### ***1 Armstreckhebel im Stand***

Technik: \_\_\_\_\_  
Angriff: \_\_\_\_\_

### *1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners*

Technik: \_\_\_\_\_  
Angriff: \_\_\_\_\_

### *1 Armbeugehebel im Stand*

Technik: \_\_\_\_\_  
Angriff: \_\_\_\_\_

### *1 Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden*

Technik: \_\_\_\_\_  
Angriff: \_\_\_\_\_

## **Wurftechniken**

### *1 Hüftwurf oder Hüftrad*

Technik: \_\_\_\_\_  
Angriff: \_\_\_\_\_

### *1 Große Außensichel*

Angriff: \_\_\_\_\_

## **Weiterführungstechniken**

*Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel*

mehrere Wechsel

Ausführung beidseitig

## **Gegentechniken**

*Verhindern eines Wurfes nach vorn*

durch Aussteigen (2 Ausführungen)

durch Blockieren (2 Ausführungen)

## **Freie Selbstverteidigung**

*freie Selbstverteidigung gegen 5 Festhalte-Angriffe*

Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst

einhändiger Griff ins Revers (diagonal)

Würgen mit beiden Händen von vorn oder von hinten

Würgen von der Seite mit beiden Händen

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

## **Freie Anwendungsformen**

*im Bereich der Bodentechniken*