

Prüfungsprogramm 4. Kyu Ju-Jutsu (Orangegurt)

Name: _____ Vorname: _____ Alter: _____

Letzte Prüfung: _____ Verein: Grillninjas e.V. - Aktivsportsparte

1 Falltechniken

- 1.1 Rolle vorwärts in den Stand
- 1.2 Rolle rückwärts in den Stand

2 Bodentechniken

- 2.1 Befreiung aus der Haltetechnik in seitlicher Position
- 2.2 Befreiung aus der Haltetechnik in Kreuzposition
- 2.3 Befreiung aus der Haltetechnik in Reitposition

3 Abwehrtechniken

- 3.1 Unterarmblock nach innen

Angriff: _____

Verteidigung: _____

- 3.2 Unterarmblock nach außen

Angriff: _____

Verteidigung: _____

4 Atemtechniken

- 4.1 Fußtechnik vorwärts

Angriff: _____

Verteidigung: _____

- 4.2 Fauststoß

Angriff: _____

Verteidigung: _____

4.3 Faustschlag (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

5 Würge- / Nervendrucktechniken

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

6 Hebeltechniken

6.1 Armhebel im Stand

6.1.1 Verriegelter Armbeugehebel

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6.2 Armhebel am Boden

6.2.1 Verriegelter Armbeugehebel

Angriff: _____

Verteidigung: _____

7 Wurftechniken

7.1 Hüftwurf

Angriff: _____

Verteidigung: _____

7.2 Große Außensichel

Angriff: _____

Verteidigung: _____

8 Stockabwehr / -anwendung

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

9 Messerabwehr

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

10 Weiterführungstechniken

10.1 Weiterführung von Hebeltechniken

10.1.1 Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand

Angriff: _____

Verteidigung: _____

11 Gegentechniken

11.1 Gegentechniken gegen Wurftechniken

11.1.1 Gegentechnik gegen Beinstellen

Angriff: _____

Verteidigung: _____

11.2 Gegentechniken gegen Hebeltechniken

11.2.1 Gegentechnik gegen einen verriegelten Armbeugehebel im Stand

Angriff: _____

Verteidigung: _____

12 Freie Selbstverteidigung

12.1 Verteidigung gegen 4 angesagte Angriffe aus der folgenden Liste:

1. Fauststoß zum Kopf oder Körper
2. Fußstoß vorwärts
3. Schwitzkasten von vorne
4. Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)
5. Würgen von vorne oder von hinten mit beiden Händen
6. Schubsen von vorne

13 Anwendungsformen

13.1 Demonstration von Fausttechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster

13.1.1 Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf

13.1.2 Führhand, Schlaghand, Körperhaken

13.2 Anwendung der demonstrierten und/oder anderer Fausttechniken in Kombination

13.2.1 gegen einen Partner mit Prätzen

oder

13.2.2 gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung

14 Bewegungsformen

Zur Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden.

Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen gesondert zu prüfen:

14.1 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein

14.2 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein

14.3 Doppelschrittdrehung

15 Kombinationen / Vielfältigkeit

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung.

16 Angriffs- / Partnerverhalten

Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung.