



## Prüfungsprogramm Erwachsene

### Vorbereitungsbogen zum 4. Kyu (Orangegurt)

Name: \_\_\_\_\_

#### Falltechniken

- Rolle vorwärts/rückwärts (rechts/links)

#### Bodentechniken

- Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position
- Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition
- Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition

#### Abwehrtechniken

##### 1 Unterarmblock nach innen

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

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

##### 1 Unterarmblock nach außen

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

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

#### Atemitechniken

##### 1 Fußtechnik vorwärts

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

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

##### 1 Fauststoß

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

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



## Prüfungsprogramm Erwachsene

### 2 Faustschläge

#### Kombination 1

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

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

#### Kombination 2

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

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

### Hebeltechniken

#### 1 verriegelter Armbeugehebel im Stand

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

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

#### 1 verriegelter Armbeugehebel am Boden

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

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

### Wurftechniken

#### 1 Hüftwurf

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

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

#### 1 Große Außensichel

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

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



## Prüfungsprogramm Erwachsene

### Weiterführungstechniken

1 x Weiterführung von einem verriegeltem Armbeugehebel im Stand

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

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

### Gegentechniken

1 x Gegentechnik gegen Beinstellen

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

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

1 x Gegentechnik gegen einen verriegelten Armbeugehebel im Stand

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

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

### Freie Selbstverteidigung

Aus den folgenden Angriffen kann sich der Prüfer **4 Angriffe** aussuchen:

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

### Freie Anwendungsformen

1. Demonstration von **Fausttechniken** mit Pratzen
  - a. Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf
  - b. Führhand, Schlaghand, Körperhaken

2. Anwendung dieser oder anderer Kombinationen gegen einen Partner mit Pratzen **oder**  
Freie Auseinandersetzung im Stand mit Fausttechniken (1-2 Minuten mit 1 x Partnerwechsel)

### Bewegungsformen

Bewertung im gesamten Prüfungsablauf. Die Bewegungsformen sollten während der Prüfung zur Anwendung kommen. In Ausnahmefällen können gesondert geprüft werden:

- a. Ausfallschritte (vorne/hinten)
- b. Doppelschrittdrehungen

# KSV Auedamm e.V. – Ju-Jutsu 柔術

Moderne Selbstverteidigung in Kassel-Bad Wilhelmshöhe



## Prüfungsprogramm Erwachsene

### **Kombination/Vielfältigkeit**

Alle Techniken müssen in Kombinationen mit mind. 2 weiteren Ju-Jutsu-Techniken demonstriert werden (eine Abwehrtechnik mit mind. 2 weiteren Folgetechniken)

### **Angriffs-/Partnerverhalten**

Das Verhalten als Prüfling wie auch als Partner incl. notwendiger Eigensicherung werden in der Prüfung mitbewertet

Bänfer/KSV Auedamm e.V. im Juni 2024