



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