



Prüfungsprogramm 4. Kyu (Orangegurt)

Prüfling:

1 Stellungen

1.1 Verlängerung der Verteidigungsstellung in zwei verschiedene Aktionsstellungen in Verbindung mit einer Atemtechnik

1.1.1 Offensive Form

1.1.2 Defensiv Form

2 Bewegungsformen (Sabaki)

2.1 Ausfallschritte

2.1.1 Ausfallschritt nach vorn

2.1.2 Ausfallschritt nach hinten

2.1.3 Ausfallschritt zur Seite (rechts und links)

2.1.4 Ausfallschritt diagonal nach vorn (rechts und links)

2.1.5 Ausfallschritt diagonal nach hinten (rechts und links)

2.2 Doppelschrittdrehungen

2.2.1 Doppelschrittdrehung 90 Grad

2.2.2 Doppelschrittdrehung 180 Grad

2.2.3 Doppelschrittdrehung 180 Grad in den Parallelstand

3 Falltechniken (Ukemi)

3.1 Rolle vorwärts (Ushhiro-ukemi)

3.2 Rolle rückwärts (Mae-ukemi)

4 Bodentechniken (Ne-waza)

4.1 Drei Befreiungen aus einer Haltetechnik

4.1.1 Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position (Kesa-gatame)

Angriff:

Technik:

4.1.2 Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition (Yoko-shiho-gatame)

Angriff:

Technik:

4.1.3 Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition (Tate-gatame)

Angriff:

Technik:

5 Komplexaufgabe

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

Leichter Kontakt, keine Wirkungstreffer, passende Distanz herstellen, auf eigene Deckung achten, Ausführung mit Übersicht, dynamische und kontrollierte Bewegungen und mit korrekter Technikausführung.

Angriff: bewegender, passiver Partner

Technik: Fausttechniken nach freier Wahl

6 Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

6.1 Zwei aktive Abwehrtechniken mit dem Unterarm (Uke-waza)

6.1.1 Technikausführung nach außen

Angriff:

Technik:

6.1.2 Technikausführung nach innen

Angriff:

Technik:

6.2 Eine Fußtechnik vorwärts (Mae-geri, Kin-geri)

Angriff:

Technik:

6.3 Ein Fauststoß (Oi-tsuki, Gyaku-tsuki)

Angriff:

Technik:

6.4 Zwei Faustschläge (Age-tsuki, Mawashi-tsuki, Uraken-uchi)

6.4.1 Faustschlag 1

Angriff:

Technik:

6.4.2 Faustschlag 2

Angriff:

Technik:

6.5 Zwei Armstreckhebel (Ude-gatame)

6.5.1 Armstreckhebel im Stand

Angriff:

Technik:

6.5.2 Ein Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners

Angriff:

Technik:

6.6 Zwei Armbeugehebel (Tekubi-waza)

6.6.1 Armbeugehebel im Stand (Ude-garami)

Angriff:

Technik:

6.6.2 Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden (Ude-garami-henka-waza)

Angriff:

Technik:

6.7 Wurftechniken

6.7.1 Ein Hüftwurf (O-goshi) oder ein Hüfttrad (Koshi-guruma, Koshi-nage)

Angriff:

Technik:

6.7.2 Eine Große Innensichel (O-soto-gari)

Angriff:

Technik:

7 Weiterführungstechniken

7.1 Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel

Angriff:

Technik:

8 Gegentechniken

8.1 4 Gegentechnik gegen einen Wurf nach vorne

8.1.1 Technik 1 Verhindern des Wurfes durch Aussteigen

Angriff:

Technik:

8.1.2 Technik 2 Verhindern des Wurfes durch Aussteigen

Angriff:

Technik:

8.1.3 Technik 3 Verhindern des Wurfes durch Blockieren

Angriff:

Technik:

8.1.4 Technik 4 Verhindern des Wurfes durch Blockieren

Angriff:

Technik:

9 Freie Selbstverteidigung

Bewertet werden Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und der Gesamteindruck
Prüfling entscheidet wie er angegriffen wird, ob mit rechts oder links.

9.1 Fünf Festhaltegriffe Duo-Serie A

- Der Prüfling bestimmt ob rechts- oder linksseitig angegriffen werden soll.

9.1.1 Angriff 1

Angriff: Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst

Technik:

9.1.2 Angriff 2

Angriff: Einhändiger Griff diagonal ins Revers

Technik:

9.1.3 Angriff 3

Angriff: Würgen mit beiden Händen von vorn oder von hinten.
Der Prüfling hat Wahlfreiheit

Technik:

9.1.4 Angriff 4

Angriff: Würgen von der Seite mit beiden Händen

Technik:

9.1.5 Angriff 5

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

Technik:

10 Freie Anwendungsformen

10.1 Im Bereich der Bodentechniken, 1-2 min. mit einmaligem Partnerwechsel

- Erlaubte Techniken: Wurftechniken, Übergänge vom Stand zum Boden, Bodentechniken unter Anwendung von Halte-, Hebel- und Befreiungstechniken
- Atemtechniken, Nervendrucktechniken, Genickhebel oder Genickdrehhebel sind nicht gestattet

11 Kombination und Vielfältigkeit

Für die Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die während der gesamten Prüfung gezeigten Technikkombinationen herangezogen.

12 Angriffs- und Partnerverhalten

Für die Bewertung dieses Prüfungsfaches wird das als Prüfling gezeigte Verhalten während der gesamten Prüfung zu Grunde gelegt.

13 Sicherungstechniken

In diesem Prüfungsfach werden die Sicherungstechniken bewertet, die im Verlauf der Prüfung gezeigt werden.

Bitte zur Prüfung mitbringen:

- Pflicht-Schutzausrüstung: Faustschützer, Tiefschutz (nur Männer), Spann-/Fußschützer, Zahn-/Mundschutz (nur Kinder)
- Zusätzlich empfohlen: Tiefschutz (bei Frauen), Zahn-/Mundschutz

- JJ Pass mit aktueller Jahressichtmarke
- Prüfungsgebühr