



 Mitgliedsname

Vorwort ...

Beachtet bitte die Etikette, das heißt, die „Höflichkeitsregeln“:

- Beim Betreten der Matte zuerst Prüfer und dann den Partner begrüßen,
- beim Verlassen der Matte umgekehrt.
- Bei Partnerwechsel wird nur der alte Partner ab- und der neue Partner begrüßt.

Weiterhin ist auf saubere Kleidung (weißer Gi) und Körperhygiene zu achten.

Ju-Jutsu-Pass mit gültiger Jahressichtmarke sowie Prüfungsgebühr nicht vergessen!

Die Prüfung besteht aus verschiedenen Prüfungsfächern, die mit 1 bis 5 Punkten (1 = ungenügend, 5 = sehr gut) bewertet werden. Insgesamt muss im Durchschnitt 3 Punkte erreicht werden, dabei können 2 Punkte (= mangelhaft) mit 4 oder 5 Punkten ausgeglichen werden. Wird in einem Prüfungsfach nur 1 Punkt erreicht, hat man die Prüfung nicht bestanden.

1. Stellungen

Verlängern der
Verteidigungsstellung in zwei
verschiedene Aktionsstellung
(Absenken des
Körperschwerpunktes)

Offensive Form der Aktionsstellung nach vorn außen (mit Fauststoß)

- Gewichtsbelastung 70:30
- In Verbindung mit einer Atemtechnik

Defensive Form der Aktionsstellung nach hinten (wie Griffsprengen)

- Gewichtsbelastung 40:60
- In Verbindung mit einer Atemtechnik

2. Bewegungsformen (Sabaki)

Ausfallschritte

nach vorn
nach hinten
zur Seite (rechts und links)
diagonal nach vorne (rechts und links)
diagonal nach hinten (rechts und links)

Doppelschrittdrehungen

vorwärts/rückwärts 90°
vorwärts/rückwärts 180°
vorwärts/rückwärts 180° in den Parallelstand

3. Falltechniken (Ukemi)

- Rolle rückwärts (Ushiro-ukemi)
- Rolle vorwärts (Mae-ukemi)

4. Bodentechniken (Ne-waza)

- Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position (Kesa-gatame)
- Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition (Yoko-shiho-gatame)
- Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition (Tate-shiho-gatame)

5. Komplexaufgabe

Demonstration von Fausttechniken an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner.
(In mehreren Wiederholungen, Schutzausrüstung: Faustschützer und Zahnschutz)

- Ausführung:** leichter Kontakt, Partner macht nur Meidbewegungen und passive Abwehrtechniken
- Bewertung:** ökonomisches und kontrolliertes Bewegten, korrekte Technikausführung, Timing, Distanz, Übersicht und Dynamik

6. Ju-Jutsutechniken in Kombinationen

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

- Nach Innen

Angriff:

Verteidigung:

- Nach Außen

Angriff:

Verteidigung:

Fußtechnik vorwärts (**Mae-geri, Kin-geri**)

Angriff:

Verteidigung:

Fauststoß (**Oi-tsuki, Gyaku-tsuki**)

Angriff:

Verteidigung:

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

- Faustschlag 1 (horizontal)

Angriff:

Verteidigung:

- Faustschlag 2 (vertikal)

Angriff:

Verteidigung:

Zwei Armstreckhebel (**Ude-gatame**)

- Armstreckhebel im Stand

Angriff:

Verteidigung:

- Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners

Angriff:

Verteidigung:

Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Orangegurt 4. Kyu

Zwei Armbeugehebel	
<ul style="list-style-type: none"> Armbeugehebel im Stand 	
Angriff:	Verteidigung:
<ul style="list-style-type: none"> Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden 	
Angriff:	Verteidigung:

Hüftwurf oder Hüftrad	
Angriff:	Verteidigung:

Große Außensichel	
Angriff:	Verteidigung:

Sicherungstechniken	
Anwenden einer Sicherungstechnik nach eigener Wahl im Verlauf des Technikteils	

7. Weiterführungstechniken	
Wechsel vom Armbeugehebel zu Armstreckhebel	
Ausführung: Mehrfache Wiederholung rechts und links. (Beide Partner müssen sich ständig sinnvoll bewegen!)	



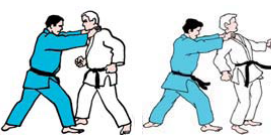


8. Gegentechniken (Gaeshi-waza)	
Verhinderung eines Wurfes nach vorn.	
<ul style="list-style-type: none"> durch Aussteigen in Wurfrichtung 	
Angriff: Eingang zu Schulterwurf	Verteidigung:
<ul style="list-style-type: none"> durch Aussteigen gegen die Wurfrichtung 	
Angriff: Eingang zu Schulterwurf	Verteidigung:
<ul style="list-style-type: none"> durch Blockieren (ENG) mit Hüftbewegung 	
Angriff: Eingang zu Schulterwurf	Verteidigung:
<ul style="list-style-type: none"> durch Blockieren (WEIT) mit Handballentechnik 	
Angriff: Eingang zu Schulterwurf	Verteidigung:

Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Orangegurt 4. Kyu

9. FREIE Selbstverteidigung gegen 5 Festhaltegriffe (Duo-Serie 1)

Bei der freien Selbstverteidigung haben wir Dir Raum gelassen, Kombinationen zu notieren. Dies soll nur eine Gedankenstütze sein, da es sich um eine freie Selbstverteidigung handelt, in der situativ gehandelt werden soll

- Wie groß ist mein Gegner?
- Wie reagiert er auf meine erste Verteidigungstechnik?
- Prüfling entscheidet ob mit rechts oder links angegriffen wird

Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst		
Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst		
Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)		
Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)		
Würgen mit beiden Händen von vorne oder von hinten (Der Prüfling hat Wahlfreiheit)		
Würgen mit beiden Händen von vorne oder von hinten (Der Prüfling hat Wahlfreiheit)		
Würgen von der Seite mit beiden Händen		
Würgen von der Seite mit beiden Händen		
Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig von der Seite		
Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig von der Seite		

10. FREIE ANWENDUNGSFORM im Bereich der Bodentechniken

Ausgangssituation: Mit Beinsteller Partner in die Bodenlage bringen, Haltegriff anwenden
Ziel: Freie Anwendung von Hebel-, Halte und Befreiungstechniken am Boden
Erwünscht: Hebeltechniken (außer Genickdrehhebel)
Verboten: Atemi-, Nervendrucktechniken sowie Genickdrehhebel
Dauer: 1 bis 2 Minuten, mit Partnerwechsel
Schutzausrüstung: Männliche Prüflinge brauchen einen Tiefschutz!