

Ju-Jutsu
DJK Aschaffenburg



Prüfungsprogramm 4. Kyu



Name: _____



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

Prüfungsgebühr nicht vergessen!

Die Prüfung besteht aus 16 Prüfungsfächern, die mit 1 bis 5 Punkten (1 = ungenügend, 5 = sehr gut) bewertet werden. Im Durchschnitt müssen insgesamt 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. Falltechniken

1.1 Rolle vorwärts in den Stand

1.2 Rolle rückwärts in den Stand

2. Bodentechniken

2.1 Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position

2.2 Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition

2.3 Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition

3. Abwehrtechniken

3.1 Unterarmblock nach innen

3.2 Unterarmblock nach außen



4. Atemtechniken	
4.1 Fußtechnik vorwärts	
4.2 Fauststoß	
4.3 Faustschlag (2 Ausführungen)	1. Ausführung: 2. Ausführung:

5. Würge-/ Nervendrucktechniken
Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft

6. Hebeltechniken	
6.1 Armhebel im Stand	—
6.1.1 Verriegelter Armbeugehebel	
6.2 Armhebel am Boden	—
6.2.1 Verriegelter Armbeugehebel	

7. Wurftechniken	
7.1 Hüftwurf	
7.2 Große Außensichel	



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 eines
verriegelten
Armbeugehebels im Stand**

11. Gegentechniken

**11.1 Gegentechniken gegen
Wurftechniken**

—

**11.1.1 Gegentechnik gegen
Beinstellen**

**11.2 Gegentechnik gegen
Hebeltechniken im Stand**

—

**11.2.1 Gegentechnik gegen
einen verriegelten
Armbeugehebel im Stand**



12. Freie Selbstverteidigung	
12.1 Verteidigung gegen 4 von 6 angesagten Angriffen	1. <u>Fauststoß zum Kopf oder Körper:</u> 2. <u>Fußstoß vorwärts:</u> 3. <u>Schwitzkasten von vorne:</u> 4. <u>Einhändiger Griff ins Revers (diagonal):</u> 5. <u>Würgen von hinten mit beiden Händen:</u> 6. <u>Schubsen von vorne:</u>

13. Anwendungsformen	
13.1 Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster	—
13.1.1 Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf	
13.1.2 Führhand, Schlaghand, Körperhaken	



oder

13.2 Anwendung von Fausttechniken in Kombination	—
13.2.1 gegen einen Partner mit Pratzen	
13.2.2 gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung	

14. Bewegungsformen	
14.1 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein	
14.2 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein	
14.3 Doppelschrittdrehung	

15. Kombinationen/ Vielfältigkeit
Sinnvolle Technikkombination während der gesamten Prüfung

16. Angriffs-/ Partnerverhalten
Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

