

Prüfungsnotizen zum 4. Kyu – Ju Jutsu

Prüfungsfach (15 Fächer)	Technik	Name	
Bewegungsformen	- 2 Aktionsstellungen (Offensiv, Defensiv) - Ausfallschritte	- Doppelschritt (90°, 180°, parallel)	
Falltechniken	- Rolle vorwärts li / re - Rolle rückwärts li / re		
Bodentechniken	Befreiung aus	- seitr. Position - Kreuzposition - Reitposition	
Komplexaufgabe	Fausttechniken am passiven Partner		
Abwehrtechniken	2 aktive Abwehrtech. mit dem Unterarm	1 (nach außen) :	
		2 (nach innen) :	
Atemtechniken	1 Fußtechnik vorw.		
	1 Fauststoß		
	2 Faustschläge	1:	2:
Hebeltechniken	2 Armstreckhebel	1 (im Stand):	2 (im Boden):
	2 Armbeugehebel	1 (im Stand):	2 (im Boden):
Wurftechniken	1 Hüftwurf oder Hüfttrad		
	1 Große Außensichel		
Weiterführungstechniken	Armstreck- zu Armbeugehebel (links / rechts)		
Gegentechniken	Verhindern eines Wurfes nach vorn durch	1 (Aussteigen in Wurfrichtung):	
		2 (Aussteigen gegen die Wurfrichtung):	
		3 (Blockieren):	
		4 (Blockieren):	
Freie SV	Angriffe aus Duo-Serie 1 - Handgelenk mit beiden Händen - Einhändiger Griff ins Revers	- Würgen v. vorne oder v. Hinten - Würgen v. d. Seite - Griff in die Jacke v. d. Seite	
Freie Anwendungsform	Bereich Bodentechniken: Auseinandersetzung unter Verwendung von Halte- und Hebeltechniken (Tiefschutz Pflicht)		