



## Prüfungsprogramm Erwachsene

### Vorbereitungsbogen zum 4. Kyu (Orangegurt)

Name: \_\_\_\_\_

### Stellungen / Bewegungsformen

#### Verlängern der Verteidigungsstellung in 2 verschiedene Aktionsstellungen

- offensive Form
- defensive Form

#### Ausfallschritte

- Ausfallschritt nach vorn
- Ausfallschritt nach hinten
- Ausfallschritt nach Seite (rechts, links)
- Ausfallschritt diagonal nach vorn (rechts, links)
- Ausfallschritt diagonal nach hinten (rechts, links)

#### Doppelschrittdrehungen

- Doppelschrittdrehung 90 Grad
- Doppelschrittdrehung 180 Grad
- Doppelschrittdrehung 180 Grad (in den Parallelstand)

### Falltechniken

- Rolle vorwärts / rückwärts (rechts /links)

### Komplexaufgabe

- Fausttechniken aus der Bewegung an einem sich bewegenden sonst passiven Partner

### Bodentechniken

- Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position
- Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition
- Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition

### Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

#### 2 Unterarmblöcke

##### 1 Unterarmblock nach innen

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_



## Prüfungsprogramm Erwachsene

### 1 Unterarmblock nach außen

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 1 Fußtechnik vorwärts

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 1 Fauststoß

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 2 Faustschläge

### 1. Faustschlag in Kombination

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 2. Faustschlag in Kombination

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 2 Armstreckhebel

### 1 x Armstreckhebel im Stand

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 1 x Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_



## Prüfungsprogramm Erwachsene

### 2 Armbeugehebel

#### 1 x Armbeugehebel im Stand

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

#### 1 x Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 1 Hüftwurf oder Hüftrad

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 1 Große Außensichel

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### Weiterführungstechniken

- Wechsel von Armbeuge- zu Armstreckhebel (links- sowie rechtsseitig)

### Gegentechniken

- Verhindern eines Wurfs nach vorn (es sind je 2 versch. Möglichkeiten zu demonstrieren)

#### 2 x durch Aussteigen

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

#### 2 x durch Blockieren

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_



## Prüfungsprogramm Erwachsene

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### Freie Selbstverteidigung

- gegen Festhalteangriffe (DUO-Serie A),
- alle Angriffe können rechts wie linksseitig ausgeführt werden
- Der **Prüfling** bestimmt, ob rechts- oder linksseitig angegriffen werden soll.

#### Angriff 1: Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst

Technikfolge: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Angriff 2: Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)

Technikfolge: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Angriff 3: Würgen mit beiden Händen von vorn *oder* von hinten (Der **Prüfling** hat Wahlfreiheit)

Technikfolge: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Angriff 4: Würgen von der Seite mit beiden Händen

Technikfolge: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Angriff 5: Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig, von der Seite

Technikfolge: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Freie Anwendungsformen

- im Bereich der Bodentechniken : Auseinandersetzung am Boden, 1 x aus dem Stand zu Boden bringen, 1 x zu Boden bringen lassen (1-2 Minuten mit 1 x Partnerwechsel)

### Sicherungstechniken

- Während der Prüfung müssen mind. 2 verschiedene Sicherungstechniken (Festlege- und/oder Transporttechniken) eingesetzt bzw. die Kombination damit beendet werden

# 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 Angriffs- und Partnerverhalten incl. notwendiger Eigensicherung werden in der Prüfung mitbewertet

### **Sonstiges**

- Alle Atemtechniken der Gürtelstufe werden in der Prüfung stichprobenartig an der Pratze abgefragt und müssen prinzipiengerecht demonstriert werden können (Hüfteinsatz, Schlagkraft, Treffsicherheit).

Bänfer/KSV Auedamm e.V. im April 2011