

Prüfungsprogramm 4.Kyu

1. Stellung

- Verlängerung der Verteidigungsstellung in 2 verschiedene Aktionsstellungen (offensive Form der Aktionsstellung und defensive Form der Aktionsstellung)

2. Bewegungsformen (Sabaki)

2.1 Ausfallschritte

- Ausfallschritt nach vorn
- Ausfallschritt nach hinten
- Ausfallschritt zur Seite (rechts und links)
- Ausfallschritt diagonal nach vorn (rechts und links)
- Ausfallschritt diagonal nach hinten (rechts und links)

2.2 Doppelschrittdrehungen

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

3. Falltechniken (Ukemi)

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

4. Bodentechniken (Ne-Waza)

- 1x Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position (Kesa-gatame)
- 1x Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition (Yoko-shiho-gatame)
- 1x Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition (Tate-shiho-gatame)

5. Komplexaufgabe

Demonstration von Fausttechniken an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner in mehreren Wiederholungen

6. Ju – Jutsu Techniken in Kombinationen

6.1. 2x aktive Abwehrtechniken mit dem Unterarm (Uke-waza)

nach innen (Soto-uke) gegen _____

nach außen (Gedan-barai) gegen _____

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

gegen _____

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

gegen _____

6.4. 2x Faustschläge (Age-tsuki, Mawashi-tsuki, Uraken-uchi)

_____ gegen _____

_____ gegen _____

6.5. 2x Armstreckhebel (Ude-gatame)

6.5.1. Armstreckhebel im Stand

gegen _____

6.5.2 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners (Waki-gatame)

gegen _____

6.6. 2x Armbeugehebel (Ude-garami)

6.6.1 Armbeugehebel im Stand

gegen _____

6.6.2 Armbeugehebel als Festlegetechnik

gegen _____

6.7 1x Hüftwurf (O-goshi) oder Hüftrad (Koshi-guruma)

_____ gegen _____

6.8 1x Große Außensichel (O-soto-gari)

_____ gegen _____

7. Weiterführungstechniken

- Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel

8. Gegentechniken (Gaeshi-waza)

8.1 Verhindern eines Wurfs nach vorn

a)durch Austeigen gegen _____

(Der Prüfling muss beide Möglichkeiten, Ausweichen in die Wurfrichtung und gegen die Wurf
richtung demonstrieren)

b) durch Blockieren gegen _____

(Demonstration von zwei Möglichkeiten: a) absenken und vorschieben der Hüfte ; b) Gegendruck durch
Handballen ; c) Kombination von Beiden)

9. Freie Selbstverteidigung

Freie Selbstverteidigung gegen 5 Festhalteangriffe

Angriff 1: ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst

Angriff 2: einhändiger griff ins Revers (diagonal)

Angriff 3: Würge von vorn mit beiden Händen

Angriff 4: Würge von der Seite mit beiden Händen

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

10. Freie Anwendungsformen im Bereich der Bodentechniken