

**ARBEITSBLATT
PRÜFUNGSPROGRAMM 4. KYU**

Sämtliche personenbezogenen Bezeichnungen im Prüfungsprogramm sind geschlechtsneutral benannt.
Aus Gründen der vereinfachten Lesbarkeit wurde überwiegend die männliche Schreibweise gewählt.

Prüfungsfächer 4. Kyu (Orangegurt)		
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	Atemitechniken	4.1. Fußtechnik vorwärts 4.2. Fauststoß 4.3. Faustschlag (2 Ausführungen)
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.
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 13.2. Anwendung der demonstrierten oder anderer Fausttechniken in Kombination 13.2.1. gegen einen Partner mit Pratzen oder 13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung
14	Bewegungsformen	Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen gesondert zu prüfen: 14.1. Ausfallschritt mit dem vorderen Bein 14.2. Ausfallschritt mit dem hinteren Bein 14.3. Doppelschrittdrehung
15	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
16	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

1. FALLTECHNIKEN

Beachte:

- + Falltechniken werden rechts und links geprüft.

1.1. Rolle vorwärts in den Stand

Beschreibung:

- + Die Rollbewegung wird über den leicht gebeugten Arm eingeleitet und erfolgt dann vorwärts diagonal über den Rücken.
- + Der Kopf hat keinen Bodenkontakt.
- + Die Hände können die Fallbewegung unterstützen.
- + Aufstehen ist mit oder ohne Unterstützung der Hände möglich.

Beachte:

- + Die Rolle wird über den der Auslage entsprechenden Arm eingeleitet; dieser knickt während der Rolle nicht ein.
- + Während der Rollbewegung über den Rücken wird ausgeatmet.
- + Um Verletzungen auf harten Unterlagen zu vermeiden, dürfen Knie und Fußgelenke höchstens leichten Bodenkontakt haben
- + Noch in der Aufstehphase werden die Arme zur Deckung hochgenommen.
- + Sofort nach der Rolle ist wieder ein sicherer Stand einzunehmen und der Blick in die Ausgangsposition zu richten.
- + Die Schulter, über die die Rolle ausgeführt wird, definiert die Seite (Rolle rechts oder links).

1.2. Rolle rückwärts in den Stand

Beschreibung:

- + Das hintere Bein wird nach innen angewinkelt zu Boden gebracht, bis die gleichseitige Gesäßhälfte den Boden berührt.
- + Die Rollbewegung führt rückwärts diagonal über den Rücken.
- + Kopf und Fußgelenke haben keinen Bodenkontakt.
- + Die Hände können die Fallbewegung unterstützen.

Beachte:

- + Während der Rollbewegung über den Rücken wird ausgeatmet.
- + Beim Aufstehen können die Hände unterstützen.

- + Noch in der Aufstehphase werden die Arme zur Deckung hochgenommen.
- + Sofort nach der Rolle ist wieder ein sicherer Stand mit derselben Blickrichtung wie in der Ausgangsposition einzunehmen.
- + Die Schulter, über die die Rolle ausgeführt wird, definiert die Seite (Rolle rechts oder links)

2. BODENTECHNIKEN

2.1. Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position

Beschreibung:

- + Der Angreifer nimmt den Verteidiger in die Haltetechnik in seitlicher Position.
- + Der Verteidiger hat die freie Wahl seiner Befreiungstechnik und der dafür erforderlichen Griffhaltung des Angreifers.
- + Die Befreiung erfolgt bei leichter Gegenwehr des haltenden Angreifers.
- + Die Befreiung gilt als erfolgt, wenn der Verteidiger den Angreifer kontrolliert oder sich von diesem lösen kann.
- + Die Techniken können alternativ auch im Rahmen eines Übungskampfes gezeigt werden. Wenn sich der Prüfer kein abschließendes Urteil bilden kann, hat er die Möglichkeit, die Techniken auch gesondert zu prüfen.

Beachte:

- + Die vom Angreifer zur Abwehr der Befreiung eingesetzte Kraft wird soweit möglich zur Befreiung genutzt.
- + Der Verteidiger soll sich nicht ausschließlich durch Krafteinsatz befreien.

2.2. Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition

Beschreibung:

- + Wie zuvor „Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position“, jedoch aus der Haltetechnik in Kreuzposition

2.3. Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition

Beschreibung:

- + Wie zuvor „Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position“, jedoch aus der Haltetechnik in Reitposition

3. ABWEHRTECHNIKEN**3.1. Unterarmblock nach innen**

+ Beschreibung:

- + Abwehr erfolgt mit der Ellen- oder Speichenseite des in der Endphase verriegelten Unterarms.
- + Die Hand des abwehrenden Arms kann dabei geöffnet oder geschlossen sein.
- + Der abwehrende Arm bewegt sich dabei von außen nach innen.
- + Im Augenblick der Verriegelung des Blockes ist die Armmuskulatur angespannt, bei offener Hand auch die Muskulatur der Hand.

Beachte:

- + Gesamtkörperspannung und Ausatmen im Moment des Auftreffens

3.2. Unterarmblock nach außen

Wie zuvor Unterarmblock nach innen, jedoch erfolgt die Bewegung des abwehrenden Arms von innen nach außen.

4. ATEMITECHNIKEN**4.1. Fußtechnik vorwärts**

Beschreibung:

- + Mit Anheben des Knies und anschließendem Strecken des Beines wird der Fuß ins Ziel geführt.
- + Auftrefffläche können der Spann, der Fußballen oder die Ferse sein.
- + Ausführungsmöglichkeiten: geradlinig mit deutlichem Vorschieben der Hüfte (Stoß) oder halbkreisförmig als Schnappbewegung (Tritt) aus dem Kniegelenk oder in einer Kombination von Beidem.

Beachte:

- + Das Standbein steht sicher auf der ganzen Fußsohle.
- + Der Rückimpuls bei der Kontaktaufnahme zum Ziel darf nicht zum Verlust des eigenen Gleichgewichts führen.
- + Kontrolliertes Absetzen des ausführenden Beines nach der Technik.
- + Atemtechniken werden außer in Kombination zusätzlich auch als Einzeltechniken an Pratzen oder Schlagpolster geprüft.

4.2. Fauststoß

Beschreibung:

- + Die zur Faust geschlossene Hand wird geradlinig zum Ziel geführt.
- + Ausführung als einzelner Fauststoß: deutlicher Hüfteinsatz, Auftrefffläche Knöchel von Zeige- und Mittelfinger.
- + Der Daumen kann dabei zur Seite zeigen oder nach oben.
- + Andere Ausführungen des Fauststoß sind möglich und können in der Prüfung gezeigt werden; diese müssen vor der Ausführung benannt und auf Wunsch des Prüfers kurz erläutert werden.

Beachte:

- + Atemtechniken werden außer in Kombination zusätzlich auch als Einzeltechniken an Pratzen oder Schlagpolster geprüft.

4.3. Faustschlag (2 Ausführungen)

Beschreibung:

- + Die zur Faust geschlossene Hand wird halbkreisförmig zum Ziel geführt.
- + Ausführung als Haken/Faustrückenschlag: Auftrefffläche Knöchel von Zeige- und Mittelfinger.
- + Es müssen zwei unterschiedliche Ausführungen des Faustschlages gezeigt werden.

Beachte:

- + Der Hammerfaustschlag ist hier nicht mehr zu zeigen, da er als einzelne Technik bereits im 5. Kyu demonstriert wurde.
- + Atemtechniken werden außer in Kombination zusätzlich auch als Einzeltechniken an Pratzen oder Schlagpolster geprüft.

5. WÜRGE- / NERVENDRUCKTECHNIKEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

6. HEBELTECHNIKEN**6.1. Armhebel im Stand**

Beschreibung:

- + Der gebeugte Arm des Angreifers wird so gehoben, dass eine Wirkung auf sein Ellenbogen- und/oder Schultergelenk entsteht.

- + Der Verteidiger hebt den zumindest anfangs im Stand befindlichen Angreifer.

6.1.1. Verriegelter Armbeugehebel

6.2. Armhebel am Boden

Beschreibung:

- + Der gebeugte Arm des Angreifers wird so gehoben, dass eine Wirkung auf sein Ellenbogen- und/oder Schultergelenk entsteht.

6.2.1. Verriegelter Armbeugehebel am Boden

7. WURFTECHNIKEN

7.1. Hüftwurf

Beschreibung Hüftwurf:

- + Das Gleichgewicht des Angreifers wird nach vorn gebrochen.
- + Während der Eindrehbewegung direkt vor dem Angreifer wird dessen Körperschwerpunkt unterlaufen.
- + Der Angreifer wird durch Strecken der Beine ausgehoben sowie durch Abbeugen und Drehen des eigenen Oberkörpers und mit ständigem Zug am Arm über die Hüfte geworfen.
- + Hierbei wird der Angreifer mit einem Arm um die Hüfte oder über den Rücken umfasst.

Beachte:

- + Enger Körperkontakt zum Angreifer während des Wurfes.
- + Unterstützung der Wurfausführung mit Steuerungsfunktion des Kopfes.
- + Die Ausführung ist auch aus der Schrittstellung möglich.
- + Sicherer Stand des Verteidigers nach erfolgter Wurftechnik.

7.2. Große Außensichel

Beschreibung:

- + Das Gleichgewicht wird nach hinten und zur Seite gebrochen.
- + Der seitlich mit Hüftkontakt neben dem Angreifer stehende Verteidiger schwingt sein gegnernahes Bein von hinten gegen das nahe belastete Bein des Angreifers und schießt dieses weg.

- + Durch Weiterführung von Zug und Druck sowie Beibehaltung der Sichelbewegung wird der Angreifer seitlich nach hinten geworfen.
- + Die Griffart ist frei wählbar.

Beachte:

- + Gleichgewichtsbrechung vor oder spätestens gleichzeitig mit dem Körperkontakt herstellen.
- + Während der Sichelbewegung wird der Oberkörper nach vorn gebeugt und mit Steuerungsfunktion des Kopfes unterstützt.
- + Ein Wegstoßen des Angreifers nur mit den Armen ist zu vermeiden.
- + Sicherer Stand des Verteidigers nach erfolgter Wurftechnik.

8. STOCKABWEHR /-ANWENDUNG

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

9. MESSERABWEHR

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

10. WEITERFÜHRUNGSTECHNIKEN

Zweck:

- + Erfolgreiche Fortsetzung einer Abwehrhandlung, nachdem sich eine bereits angesetzte Ju-Jutsu-Technik wegen des Widerstands des Angreifers nicht durchsetzen lässt.

Prinzip:

- + Das Prinzip der Weiterführungstechniken beruht darauf, bei einer Technikausführung auf Reaktionen des Angreifers so zu reagieren, dass nach Möglichkeit die gegenwirkende Kraft des Angreifers für weitere eigene Techniken ausgenutzt werden kann.
- + Die vom Verteidiger angesetzten Ju-Jutsu-Techniken können seitens des Angreifers durch Gegenbewegung, Sperren, Losreißen und durch sonstige Störhandlungen (z.B. Atemtechniken) verhindert werden.
- + In der Prüfung ist eine Weiterführung ausschließlich mit Atemtechniken nicht zulässig (außer bei der Weiterführung von Atemtechniken).

Beachte:

- + Der Verteidiger hat seine Ju-Jutsu Technik so anzusetzen, dass sie ohne Gegenreaktion auch erfolgreich durchgeführt werden würde.
- + Der Widerstand des Angreifers gegen eine zumindest angesetzte Ju-Jutsu-Technik muss erkennbar sein, bevor die Weiterführungstechnik ausgeführt wird.

10.1. Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand.

11. GEGENTECHNIKEN

Zweck:

- + Abwehr in Situationen, in denen der Angreifer seinerseits Ju-Jutsu-Techniken gegen den Verteidiger anwendet.

Prinzip:

- + Das Prinzip der Gegentechniken beruht darauf, einen mit einer zumindest angesetzten Ju-Jutsu-Technik angreifenden Gegner während der Ausführung seinerseits mit einer Ju-Jutsu-Technik abzuwehren.
- + Hierbei ist die vom Angreifer angewandte Kraft und Bewegungsenergie soweit möglich auszunutzen.

Beachte:

- + In der Prüfung sind Angriffe aus dem Angriffskatalog sowie die ausschließliche Verwendung von Atemtechniken als Gegentechniken nicht zulässig.
- + Der Angreifer hat seine Ju-Jutsu-Technik ernsthaft anzusetzen; nur so ist die Ausnutzung der Kraft des Angreifers für den Prüfling möglich.

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.

Aus den folgenden Angriffen kann sich der Prüfer vier Angriffe aussuchen:

1. Fauststoß zum Kopf oder Körper
2. Fußstoß vorwärts
3. Schwitzkasten von vorne
4. Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)
5. Würgen von vorne oder von hinten mit beiden Händen
6. Schubsen von vorne

Der Prüfling kann sich nach freiem Ermessen gegen diese Angriffe verteidigen.

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

13.2. Anwendung der demonstrierten oder anderer Fausttechniken in Kombination

13.2.1. gegen einen Partner mit Pratzen

oder

13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung

Beschreibung:

- + Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung von Fausttechniken.
- + Trefferfläche liegt oberhalb der Gürtellinie. Techniken zum Kopf sind immer ohne Kontakt auszuführen. Zum Körper ist Leichtkontakt erlaubt.
- + Schutzausrüstung: Tiefschutz (für Frauen optional), Faustschützer, für Kinder zusätzlich Zahn-/Mundschutz.

14. BEWEGUNGSFORMEN

Beachte:

- + Zur Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden.
- + Alle Bewegungsformen können sowohl in Rechts- als auch in Linksauslage geprüft werden.
- + Wenn sich der Prüfer im Einzelfall anhand der Bewegungsformen, die vom Prüfling im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt wurde, noch kein abschließendes Urteil bilden kann, hat er die Möglichkeit, die nachfolgenden Formen noch einmal gesondert zu prüfen:

- Ausfallschritt mit dem vorderen Bein
- Ausfallschritt mit dem hinteren Bein
- Doppelschrittdrehung

15. KOMBINATIONEN / VIELFÄLTIGKEIT

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung.

16. ANGRIFFS- / PARTNERVERHALTEN

Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung.



Deutscher Ju-Jutsu Verband e.V.

Bundesgeschäftsstelle
Badstubenvorstadt 12/13
D-06712 Zeitz