

# ORANGEGURT - 4. KYU

Ju-Jutsu Techniken in Kombination

		SPITZE	HALB	VOLL
1. Falltechniken:	1.1 Rolle vorwärts in den Stand 1.2 Rolle rückwärts in den Stand	X	X	X
2. Bodentechniken:	2.1 Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position 2.2 Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition 2.3 Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition	X	X	X
3. Abwehrtechniken:	3.1 Unterarmblock nach innen 3.2 Unterarmblock nach außen	X	X	X
4. Atemtechniken:	4.1 Fußtechnik vorwärts 4.2 Fauststoß 4.3 Faustschlag (2 Ausführungen)	X	X	X
5. Würge- und Nervendrucktechniken:	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.</i>			
6. Hebeltechniken:	6.1 Armhebel im Stand - 6.1.1 Verriegelter Armbeugehebel 6.2 Armhebel am Boden - 6.2.1 Verriegelter Armbeugehebel	X	X	X
7. Wurftechniken:	7.1 Hüftwurf 7.2 Große Außensichel	X	X	X
8. Stockabwehr /-anwendung:	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.</i>			
9. Messerabwehr:	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.</i>			
10. Weiterführungstechniken	10.1 Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand	X	X	X
11. Gegentechniken	11.1 Gegentechniken gegen Wurftechniken 11.1.1 Gegentechniken gegen Beinstellen 11.2 Gegentechniken gegen Hebeltechniken im Stand 11.2.1 Gegentechniken gegen einen verriegelten Armbeugehebel im Stand		X	X
12. Freie Selbstverteidigung	12.1 Verteidigung gegen 4 vom Prüfer angesagte Angriffen A Fauststoß zum Kopf oder Körper B Fußstoß vorwärts C Schwitzkasten von vorn D Einhändiger Griff ins Revers (diagonal) E Würge von vorn oder von hinten mit beiden Händen F Schubsen von vorn	X	X	X
13. Anwendungsformen:	13.1 Demonstration von Fausttechniken gegen Prätzen 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 Prätzen <b>ODER</b> 13.2.2 gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung	X	X	X
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	X	X	X
15. Kombinationen / Vielfertigkeit:	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung	X	X	X
16. Angriffs- / und Partnerverhalten:	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung.	X	X	X

5.1 KYU  
5.2 KYU  
4. KYU

**Mindestalter: orangene Spitze (5.1 Kyu) - 9 Jahre | gelb-orange (5.2 Kyu) - 10 Jahre | orange (4. Kyu) - 11 Jahre**  
**Vorbereitungszeit: jeweils 6 Monate**  
**1 Lehrgang bei einem fremden Trainer (wendet Euch wegen möglicher Lehrgangstermine an eure Trainer)**

Techniken 5.-10. sollen als Ju-Jutsu Techniken in Kombination gezeigt werden. Diese besteht in der Regel aus einer Abwehrtechnik in Verbindung mit mindestens zwei Folgetechniken. Die für die Prüfung geforderte Technik kann am Anfang, in der Mitte oder am Ende der Kombination stehen. Bei allen Verteidigungshandlungen ist stets auf Eigensicherung zu achten.

\* Die Zwischenprüfungen auf Spitze bzw. weiß-gelb sind ausschließlich für Kinder unterhalb von 15 Jahren vorgesehen.