

# Prüfungsprogramm zum 4. Kyu

v1.0

## 1. Bewegungsformen

### *Basis*

Angriff: Schubsen

Reaktion: Atemtechnik (Handballenstoß, Fauststoß, Ellenbogenstoß) mit **offensiver Aktionsstellung**

Angriff: Schubsen

Reaktion: Ausweichen (Angriff leer laufen lassen) und **defensive Aktionsstellung** einnehmen, Fußtritt mit vorderem Fuß

### *Ausweichbewegungen in mittlerer Distanz*

Angriff: Ohrfeige

- Offensiv: **Ausfallschritt mit vorderem Bein** nach vorne + Passivblock oben
- Defensiv: **Ausfallschritt mit dem hinteren Bein nach hinten** + Passivblock oben

Angriff: Fußstoß

- **Ausfallschritt mit dem vorderen Bein diagonal nach vorne** + Abwehrtechnik mit dem Unterarm nach außen unten
- **Ausfallschritt mit vorderem Bein zur Seite** + Abwehrtechnik mit dem Unterarm nach außen unten
- **Ausfallschritt mit hinterem Bein zur Seite** + Abwehrtechnik mit dem Unterarm nach außen unten
- **Ausfallschritt mit hinterem Bein diagonal nach hinten** + Abwehrtechnik mit dem Unterarm nach außen unten

### *Angriff von vorne*

Angriff: Griffansatz zu den Revers

Reaktion: **Doppelschrittdrehung 90°**, Verteidigungstellung

### *Angriff von hinten*

Angriff: Schubsen von hinten

Reaktion: **Doppelschrittdrehung 180°**, Verteidigungstellung

Angriff: Verfolgung von hinten

Reaktion: **Doppelschrittdrehung 180°**, Verteidigungstellung

### *Gleichgewicht brechen*

Angriff: Revers-Griff (beide Partner greifen)

Reaktion: **Doppelschrittdrehung 90°**

Wurfeingang

- **Doppelschrittdrehung 180° in den Parallelstand** nach vorne oder nach hinten

*Kombinierte Bewegungsformen*

- **Gleiten vorwärts** in **offensive Aktionsstellung**
- **Ausfallschritt mit vorderem Bein nach vorne** in **offensive Aktionsstellung**
- **Ausfallschritt mit vorderem Bein diagonal nach vorne** in **offensive Aktionsstellung**

## 2. Falltechniken

**Rolle vorwärts in den Stand, Rolle rückwärts in den Stand**

## 3. Komplexaufgabe

Kombinationen (mind. 2 Fausttechniken)

- Kombination 1: FH → Kopf, SH → Kopf
- Kombination 2: FH → Kopf, SH → Oberkörper
- Kombination 3: FH → Kopf, SH → Kopf, Seitwärtshaken li
- Kombination 4: FH → Kopf, SH → Kopf, FH → Kopf, Seitwärtshaken re
- Kombination 5: FH → Kopf, SH → Kopf, Aufwärtshaken li
- (Kombination 6): Faustrückhandschlag

Prinzipien:

- Verteidigungsstellung halten
- Distanz zum Partner halten
- Distanz verkürzen, Kombination schlagen, Distanz vergrößern
- Anderer Exit-Winkel als Entry-Winkel

## 4. Bodentechniken

Abwechselnd festlegen und befreien:

**Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position**

- Winkel öffnen

**Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition**

- Shrimp

**Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition**

- Schulterbrücke

## Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

- Angriffe können mit einer Preattack (z. B. schubsen) begonnen werden.
- Nach der Verteidigungshandlung muss eine sichere Distanz zum Angreifer hergestellt werden.

## 5. Abwehrtechniken

Abwehr von Angriffen mit der Hand/Faust

Angriff	Techniken
Fauststoß vorwärts rechts zum Kopf	<b>Unterarmblock nach innen</b> , Handflächenschlag zum Kopf

Angriff	Techniken
Ohrfeige rechts	<b>Unterarmblock nach außen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raus (diagonal hinten), Handballenstoß</li> <li>• Rein (diagonal vorne), Hack (half-diamond)</li> </ul>

Angriff	Techniken
Faustruckhandschlag	<b>Doppelblock</b> , Handflächenschlag zum Kopf, Knieschlag zum Bein

Abwehr von Angriffen mit dem Knie

Angriff	Techniken
Griff in die Haare, Knieschlag zum Kopf	<b>Abwehrtechnik mit dem Unterarm nach unten</b> , Aufwärtshaken, Hammerschlag auf den Bizeps

Abwehr von Angriffen mit dem Fuß

Angriff	Techniken
Fußstoß vorwärts mit rechts	<b>Unterarmblock nach unten innen</b> , Handflächenschlag

Angriff	Techniken
Fußstoß vorwärts mit rechts	<b>Unterarmblock nach unten außen</b> , Fußtritt, Handballenstoß

## 6. Atemtechniken

Alle Atemtechniken müssen schnell und dynamisch an Schlagpolstern gezeigt werden können.

### Fußtechnik vorwärts

Angriff	Techniken
Fußstoß vorwärts	Unterarmblock nach unten außen, <b>Fußstoß vorwärts</b>
Würgen von vorne	Handballenstoß, <b>Fußtritt vorwärts</b> , Hack, Knieschlag

### Fauststoß

Angriff	Techniken
Beide Hände greifen das linke Handgelenk	Griff lösen, <b>Fauststoß auf den Brustkorb / zum Kopf</b>

### Faustschlag

Angriff	Techniken
Beidhändiger Griff in die Haare und Knieschlag	Unterarmblock, <b>Aufwärtshaken</b> zum Kinn
Griff mit links zum gegenüberliegenden Handgelenk	Griff lösen, <b>Faustrückhandschlag</b> , Handflächenschlag nach innen links
Griff mit links ins Revers und Schwinger mit rechts	Passivblock oben, <b>Hammerfaust</b>

## 7. Sicherungstechniken

**Armstreckhebel am Boden mit Knie** (siehe ?)

**Kreuzfesselgriff** (siehe 9.1, Armstreckhebel im Stand)

**Beidarmiger Armstreckhebel** (siehe 10.2, Große Außensichel)

## 8. Hebeltechniken

### Armstreckhebel im Stand

Angriff	Techniken
Einhändiges Würgen mit rechts	<b>Körperstreckhebel</b> , Armbeugehebel zum Boden (verriegelt), Umdrehen auf den Bauch, <b>Kreuzfesselgriff</b>

### Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners

Angriff	Techniken
Würgen am Boden, Verteidiger in Rückenlage, Angreifer seitlich	<b>Seitstreckhebel</b> , Rolle rückwärts

### Armbeugehebel im Stand (1)

Angriff	Techniken
Würgen von der Seite	<b>Schulterdrehgriff</b> , Handflächenschlag zum Kopf
Griff mit rechts zum gegenüberliegenden Handgelenk	<b>Körperstreckhebel</b> , Armbeugehebel zum Boden (verriegelt), Umdrehen auf den Bauch, <b>Kreuzfesselgriff</b>

### Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden

Angriff	Techniken
Ohrfeige mit rechts	Schulterstopp, Hack, Knieschläge, Angreifer zu Boden ziehen, <b>Kreuzfesselgriff</b>

## 9. Wurftechniken

### Hüftwurf oder Hüfttrad

Angriff	Techniken
Würgen von der Seite	<b>Hüftwurf</b> , auf den Bauch drehen mit Armbeugehebel

### Große Außensichel

Angriff	Techniken
Würgen von vorne (rechts Bein vorne)	Kinn auf die Brust, Schultern hoch ziehen, Handballenstoß, <b>Große Außensichel</b> , Drehen mit Armbeugehebel, <b>Beidarmiger Armstreckhebel</b>
Schwinger rechts (rechtes Bein vorne)	Schulterstopp, <b>Große Außensichel</b> , Drehen mit Armbeugehebel, <b>Beidarmiger Armstreckhebel</b>

## 10. Weiterführungstechniken

### 11.1 Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel

## 11. Gegentechniken

- Verhindern eines Wurfs nach vorn durch Aussteigen (2 Ausführungen)
  - Aussteigen in **Wurfrichtung**
  - Aussteigen **gegen die Wurfrichtung**
- Verhindern eines Wurfs nach vorn durch Blockieren (2 Ausführungen)
  - Blockieren durch **Absenken der Hüfte**
  - Blockieren mit dem **Unterarm**

## 12. Freie Selbstverteidigung

Verteidigung gegen Griffattacken

Angriff	Abwehr	Nachfolgetechnik
Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst	Deckung hoch, Griff lösen / Griffsprennen	
Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)	Hand fixieren, Deckung hoch,	
Würge von vorne mit beiden Händen	Kinn auf die Brust, Schultern hoch, Handballenstoß zum Kopf	
Würge von hinten mit beiden Händen	Kinn auf die Brust, Schultern hoch, eine Hand des Angreifers greifen	
Würge von der Seite mit beiden Händen	Kinn auf die Brust, Griff mit links zur rechten Hand des Angreifers	
Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig, von der Seite	Passivblock an gegriffener Seite, zweite Hand Deckung hoch	

### Runde 1

Der Prüfling steht im Kreis und wird nacheinander mit folgenden Angriffen angegriffen:

- Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst
- Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)
- Würge von vorne mit beiden Händen
- Würge von der Seite mit beiden Händen
- Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig, von der Seite

### Runde 2

Der Prüfer wählt 3 der oben angegebenen Angriffe aus. Der Prüfling muss einen Mundschutz tragen. Der Angreifer trägt einen Vollkontaktschutzanzug.

### 13. Freie Anwendungsformen

- Freie Auseinandersetzung am Boden
- Start-Strategien
- • Gegner kreisförmig auf den Rücken bringen
- • Gegner geradlinig auf den Rücken bringen
- ◦ Überrennen
- ◦ Guard-Pull

### 14. Power Punch

*Runde 1 (min 1 min):*

5 Strecksprünge

A: Ohrfeige li/re (mit Handpratzen)

V: Unterarmblock außen, Hack, Knie x 2, zu Boden ziehen → Wegrennen (Sprint )

*Runde 2 (min 1 min):*

!! Mundschutz !!

5 Hinlegen/Aufstehen

A: Griff in die Haare und Knieschlag zum Kopf (mit einer Handpratze)

V: Unterarmblock nach unten, Aufwärtshaken, Schlag auf den Bizeps, wegstoßen → Wegrennen (Sprint )

*Runde 3 (min 1 min):*

5 Liegestütze

A: Fußstoß vorwärts rechts

V: Unterarmblock unten außen links, Fußtritt vorwärts, Handballenstoß → Wegrennen (Sprint )