

4. Kyu Orangegurt

Name:

Prüfungsfach		Aufgabenstellung / Technik		Angriff
1	Falltechniken		Rolle vorwärts in den Stand	
			Rolle rückwärts in den Stand	
2	Bodentechniken		Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position	
			Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition	
			Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition	
3	Abwehrtechniken		Unterarmblock nach innen	
			Unterarmblock nach außen	
4	Atemitechniken	Fußtechnik vorwärts		
			Fauststoß	
		Faustschlag (2 Ausführungen)		
6	Hebeltechniken	Armhebel im Stand	Verriegelter Armbeugehebel	
		Armhebel am Boden	Verriegelter Armbeugehebel	
7	Wurftechniken		Hüftwurf	
			Große Außensichel	
10	Weiterführungstechniken	Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand		
11	Gegentechniken	Gegentechniken gegen Wurftechniken	Gegentechnik gegen Beinstellen	
		Gegentechniken gegen Hebeltechniken	Gegentechnik gegen einen verriegelten Armbeugehebel im Stand	
12	Freie Selbstverteidigung		Verteidigung gegen 4 von 6 angesagten Angriffen: 1. Fauststoß zum Kopf oder Körper 2. Fußstoß vorwärts 3. Einhändiger Griff ins Revers (diagonal) 4. Schwitzkasten von vorne 5. Würgen von hinten mit beiden Händen 6. Schubsen von vorne	
13	Anwendungsformen	Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster		Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf
		Anwendung von Fausttechniken in Kombination		Führhand, Schlaghand, Körperhaken gegen einen Partner mit Pratzen oder gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung
14	Bewegungsformen	Unterstützung der Ju-Jutsu-Techniken durch zielgerichtete Bewegung. Zur Bewertung werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen (rechts und links) gesondert zu prüfen: – Ausfallschritt mit dem vorderen Bein – Ausfallschritt mit dem hinteren Bein – Doppelschrittdrehung		