

Prüfungsvorbereitung 4.1 (orange-grün) oder 3. Kyu Ju-Jutsu (grün) von _____

1. Bewegungsformen	1.1 Übersetzschrirte vorwärts
	1.2 Übersetzschrirte rückwärts
	1.3 Übersetzschrirte seitwärts mit dem vorderen Bein
	1.4 Übersetzschrirte seitwärts mit dem hinteren Bein
	1.5 Übersetzschrirte auf der Stelle
	1.6 Verteidigungslage am Boden
	1.7 Auslagenwechsel in der Bodenlage
	1.8 Gleiten vorwärts in der Bodenlage
	1.9 Gleiten rückwärts in der Bodenlage
	1.10 Drehung nach vorne in der Bodenlage um 90 Grad
	1.11 Drehung nach hinten in der Bodenlage um 90 Grad
	1.12 Drehung nach vorne in der Bodenlage um 180 Grad
	1.13 Drehung nach hinten in der Bodenlage um 180 Grad
	1.14 Rollen in der Bodenlage
	1.15 Aufstehen aus der Bodenlage
2. Falltechniken	2.1 Sturz vorwärts
	2.2 Sturz rückwärts
	2.3 Rolle vorwärts in den Stand über Hindernisse
	2.4 Rolle rückwärts in den Stand über Hindernisse
3. Komplexaufgaben	3.1 Wurftechniken
4. Bodentechniken	4.1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage
	4.2 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guardposition)
	4.3 aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

5. Abwehrtechniken	5.1 Abwehrtechniken mit der Hand (4 Ausführungen) (1)
	(2)
	(3)
	(4)
	5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß -oder- Unterschenkel
6. Atemitechniken	6.1 Ellenbogentechnik (2 Ausführungen) (1)
	(2)
	6.2 Lowkick
7. Würge- / Nervendrucktechnik	7.1 Nervendrucktechnik
	7.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen

Prüfungsvorbereitung 4.1 (orange-grün) oder 3. Kyu Ju-Jutsu (grün) von _____

8. Sicherungstechniken	mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms
9. Hebeltechniken	9.1 Handgelenkhebel
	9.2 Armbeugehebel als Transporttechnik
10. Wurftechniken	10.1 Schulterwurf -oder- Schulterzug
	10.2 Große Innensichel
11. Stockabwehr / -anwendung	11.1 Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (8 Angriffswinkel)
12. Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	nicht geprüft
13. Weiterführungstechniken	13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) (1) (2)
	13.2 Weiterführung von Atemtechniken (2 Ausführungen) (1) (2)

14. Gegentechniken	14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen) (1) (2)
15. Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe (Duo-Serie-B) <ul style="list-style-type: none"> • Umklammerung von vorn unter den Armen <i>oder</i> von vorn über den Armen • Umklammerung von hinten über den Armen <i>oder</i> von hinten unter d. A. • Schwitzkasten von der Seite (Angriff rechts) • Schwitzkasten von vorn (Angriff links) • Würge von hinten mit dem Unterarm (Hadaka Jime)
16. Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung von Fauststößen und Faustschlägen sowie geeigneten Abwehrtechniken und Bewegungsformen
17. Freie Darstellung / Kata	nicht geprüft
18. Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
19. Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

Anmerkung zur Prüfung für den 4.1 Kyu:

Teilprüfung (1/2) bei den markierten Prüfungsinhalten (XXX); der übrige Prüfungsinhalt muss auch bei der Teilprüfung vollständig gezeigt werden!

Hinweis zur Vollgurtprüfung:

In Brandenburg ist für die Vollgurtprüfung zum 5. – 3. Kyu die **aktive** Teilnahme an mindestens 1 Landeslehrgang, für die Vollgurtprüfung **zum 2. Kyu** die **aktive** Teilnahme an mindestens 2 Landes- und/oder Bundeslehrgängen **TECHNIK** vorgeschrieben!