



## 4. Kyu Ju Jitsu (Orange)

### - Prüfungsinhalte -

#### 1. Falltechniken

Sollen sportlich und SV-bezogen demonstriert werden. Steigerung zur Vorgraduierung soll ersichtlich sein.

#### 2. Wurftechniken

- In Summe: 12 Wurftechniken, sollten teilweise in Rechts und Links gezeigt werden
- Zunächst schulmäßige Demonstration
- Demonstration innerhalb der Abwehrtechniken

Bei der gesamten NAGE-WAZA gelten als Grundlage die Techniken aus der traditionellen "Go-Kyo" des Kodokan.

#### 3. Demonstration von Abwehrtechniken

Die Angriffe von Uke sollen dynamisch und realistisch ausgeführt werden.

Verteidigung gegen "fassen wollen":	Anzahl
Frei	3
<b>Verteidigung gegen "gefasst haben"/ Clinch:</b>	
Hand-, Arm-, Kragen	4
Haarzug	2
Umklammerungen (alle Seiten)	3
Würgen	2
Genickhebel, Nelson, Schwitzkasten	1
<b>Verteidigung gegen Distanzangriffe</b>	
Faust-, Schlagabwehr	2
Fußtrittabwehr	2
<b>Verteidigung in der Bodenlage</b>	
Frei	2
<b>Verteidigung gegen Waffenangriffe</b>	
Hanbo, Bo	2
<b>Abwehr freier Angriffe</b>	
Angreifer ohne Waffe	2
Angreifer mit Gegenstand (z. B. Hanbo)	1
<b>Randori bzw. Sparring</b>	



Die Verteidigungstechniken sollen mit passenden **Abschlusstechniken** demonstriert werden:

Arm-, Bein-, Fußhebel (Festlegetechniken)	3
Festhaltetechniken	2
Halsdrucktechniken (auch Würger)	2

#### **4. Kata/ Lauschule**

Demonstration von Stoß-, Schlag- und Tritttechniken oder Vorführung einer kleinen Kata aus dem Kata-Pool (auch in Teilen möglich).

#### **5. Theoretische Kenntnisse**

- Die 7 Säulen des Ju Jitsu
- Notwehrparagraph: kurze mündliche Ausführungen bzw. Erläuterungen (Prüflinge ab 16 Jahren)

#### **Anmerkung**

Bei Kindern bis einschließlich 13 Jahren, kann die Anzahl der Wurf- und Abwehrtechniken eigenständig durch die Dojo-Leitung nach unten korrigiert werden.

Auf die *Allgemeine Prüfungsordnung für Kyu-Prüfungen* wird verwiesen.

Änderungen der Prüfungsordnung behält sich das Präsidium der U.I.JJ.A.-D vor.