



# Ju-Jutsu Verband Bremen e.V.

Fachverband für moderne Selbstverteidigung - Fitness - Wettkampf

Mitglied im Deutschen Ju-Jutsu Verband & Landessportbund Bremen

## Prüfungshilfsliste 4. Kyu IIII

			Name	Name
1	<b>Bewegungsformen</b>	Verlängern der Verteidigungsstellung in die offensive Aktionsstellung Verlängern der Verteidigungsstellung in die defensive Aktionsstellung Ausfallschritt mit dem vorderen Bein nach vorn Ausfallschritt mit dem hinteren Bein nach hinten Ausfallschritt mit dem vorderen Bein zur Seite Ausfallschritt mit dem hinteren Bein zur Seite Ausfallschritt mit dem vorderen Bein diagonal nach vorn Ausfallschritt mit dem hinteren Bein diagonal nach hinten Doppelschrittdrehung 90° Doppelschrittdrehung 180° Doppelschrittdrehung 180° in den Parallelstand		
2	<b>Falltechniken</b>	Rolle vorwärts in den Stand Rolle rückwärts in den Stand		
3	<b>Komplexaufgaben</b>	Fausttechniken		
4	<b>Bodentechniken</b>	Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition		
5	<b>Abwehrtechniken</b>	Unterarmblock nach innen Unterarmblock nach außen		
6	<b>Atemitechniken</b>	Fußtechnik vorwärts Fauststoß Faustschlag (2 Ausführungen)		
8	<b>Sicherungstechniken</b>	mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und / oder Transporttechn im Verlauf des Technikprogramms		
9	<b>Hebeltechniken</b>	Armstreckhebel im Stand Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners Armbeugehebel im Stand Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden		
10	<b>Wurftechniken</b>	Hüftwurf oder Hüfttrad Große Außensichel		
13	<b>Weiterführungstechniken</b>	Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel		
14	<b>Gegentechniken</b>	Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Aussteigen (2 Ausführungen) Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Blockieren (2 Ausführungen)		
15	<b>Freie Selbstverteidigung</b>	Verteidigung gegen Griffattacken (Duo-Serie A)		
16	<b>Freie Anwendungsform</b>	Freie Auseinandersetzung am Boden		
18	<b>Kombinationen/Vielfältigk.</b>	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung		
19	<b>Angriffs-/Partnerverhalten</b>	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung		
				P.Schmelzle