

Ju-Jitsu 4. Kyu (Orangegurt) Erwachsene



Grundsatz: Weiterarbeiten bis zur Aufgabe, Benehmen im Dojo, Hebelgesetz

Ukemi Waza (Fall- und Rolltechnik)

Ushiro Ukemi (Rolle/Fall rückwärts) über Hindernis+Konter

Yoko Ukemi (Rolle/Fall seitwärts) mit Konter

Mae Mawari Ukemi (Rolle/Fall vorwärts) über Hindernis+Konter

Über Hindernis

Shisei (Körperhaltung)

Kiba Dachi (Rüstungstellung)

Shiko Dachi (tiefe Rüstungsstellung, Füße nach aussen gedreht)

Shintai (Körperbewegung)

Tsugi Ashi (gehen, den einen Fuss dem andern nachziehen)

Nage Waza (Wurftechnik)

Ko Soto Gari (kleine Aussensichel)

Ko Uchi Gari (kleine Innensichel)

Koshi Guruma (Hüfttrad)

Osae Waza (Festhaltetechnik)

Kami Shiho Gatame (Vierpunktkontrolle von oben)

Yoko Shiho Gatame (Vierpunktkontrolle seitlich)

Kansetsu Waza (Hebeltechnik)

Ude Hishigi Waki Gatame (Hebeln mit Körperseite)

Kote Mawashi (Hangelenk verdrehen)

Zusätzliche Techniken

Festlegegriffe

Atemi Waza (Schlagtechnik)

Hiza Geri (Knietritt)

Empi Uchi (Ellenbogenschlag)

Age Uke (Block mit äusserem Unterarm nach oben)

Abwehrtechniken

Handgelenk: - 8
- 1 gleichseitig verkehrt

Reversgriffe: - 4
- 1 Revers mit 2 Händen
- 1 Revers verkehrt

Würgegriffe: - 4 mit Weiterführung
- 2 davon am Boden

Umklammerungen: - 4
- 1 von hinten unter den Armen
- 1 von hinten über den Armen

Oberarmgriffe: - 1

Kragengriffe: - 2 von vorne

Schwitzkasten: - 1 von der Seite

Haargriffe: - 1 mit einer Hand von vorne

Schläge: - gegen Mae Geri
- gegen Ohrfeige

Theorie:

Erklärung von Ukemi-Waza (Falltechnik)

Kenntnis der japanischen Ausdrücke

Kuatsukenntnisse: Hodenschlag, Nasenbluten

Für die 4. Kyu Prüfungen werden auch Stichproben aus den vorhergehenden Prüfungen gemacht.