



Ju-Jitsu 4. Kyu (Orangegurt) Kinder

Grundsatz: Weiterarbeiten bis zur Aufgabe

Allgemeines: Benehmen im Dojo, Verletzbare Körperstellen

Ukemi Waza (Fall- und Rolltechnik)

Ushiro Ukemi (Rolle/Fall rückwärts)

Yoko Ukemi (Rolle/Fall seitwärts)

Mae Mawari Ukemi (Rolle/Fall vorwärts)

Shisei (Körperhaltung)



Kiba Dachi



Shiko Dachi

Nage Waza (Wurftechnik)



Ko Soto Gari
(kleine Aussensichel)



Ko Uchi Gari
(kleine Innensichel)

Osae Waza (Festhaltetechnik)

Varianten von allen Festhaltern

Atemi Waza (Schlagtechnik)



Hiza Geri
(Knieschlag)



Age Uke
(Block mit äusserem Unterarm nach oben)

Abwehrtechniken

Handgelenk: - 6

Reversgriffe: - 4

Würgegriffe: - 4 mit Weiterführung

Umklammerung: - 1 von vorne unter den Armen
(Platz schaffen – Wurf)

Oberarmgriff: - 1

Schwitzkasten: - 1 von der Seite

Haargriffe: - 1 von vorne

Schläge: - gegen Ohrfeige

Kuatsukenntnisse: Bewusstlosenlagerung, Atemnot, Nasenbluten,
Kopfweh

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