



Die Prüfungen zum Ju-Jutsu Orangegurt (Streifen und Vollgurt):

Beispiel, kann so für Prüfung übernommen werden oder

Für alle Orange-Prüfungen ab 14 Jahren gilt: A-I und alle Kombinationen

Jüngere Schüler machen zuerst die Teilstufen / Zwischenprüfungen:

Für orangen Streifen gilt A-E und wähle 4 Kombinationen

Für Gelb-orange gilt A-E und wähle 8 Kombinationen

- A) Bewegungsformen: 2 Aktionsstellungen: 1. offensiv + Fauststoß, 2. defensiv + Deckung, 4 – 8 Ausfallschritte, 1 Doppelschrittdrehung
- B) Falltechnik: Rollen vorwärts u. rückwärts re. u. li.
- C) Je 1 Befreiung aus den 3 Bodentechniken: Seit-, Reit- und Kreuzposition
- D) Komplexaufgabe: Fausttechniken aller Art in Kombination am passiven Partner
- E) folgende 12 Kombinationen, 2 Partnerwechsel

2 aktive Abwehrtechniken mit Unterarm, je eine Kombination:

- 1) Unterarm-Block nach außen - gegen Schwinger zum Kopf und
- 2) Unterarm-Block nach innen - gegen Fauststoß zum Kopf

1 Fußtechnik vorwärts (freie Wahl):

- 1) Fußstoß vorwärts – gegen beide Handgelenke von hinten gefasst
oder Fußtritt vorwärts – gegen Würgen von vorne

1 Fauststoß (freie Wahl):

- 1) Hinterer Fauststoß (Schlaghand) – gegen Griff ins Revers mit Schlagandrohung

2 Faustschläge, verschieden, je eine Kombination (freie Wahl):

- 1) Faustrückenschlag - gegen Würgen von vorne
- 2) Aufwärtshaken – gegen Schwinger

2 Armstreckhebel, je 1 im Stand und Boden (freie Wahl):

- 1) am Boden: Seitstreckhebel (oder Kippstr.) - gegen Würgen am Boden von d. Seite
- 2) im Stand: Körperstreckhebel – gegen Würgen von hinten beidhändig

2 Armbeugehebel, je 1 im Stand und Boden (freie Wahl):

- 1) Armbeugeriegel in Halteposition (Boden) – gegen Würgen am Boden im Reitsitz
- 2) Kreuzfesselgriff (Stand oder St>Bo>St) – gegen beidhändigen Griff ins Revers

Hüftwurf oder Hüfttrad:

- 1) Hüftwurf – gegen Griff in die Kleidung von der Seite und Schieben

Große Außensichel:

- 1) – gegen Schwinger zum Kopf

- F) Weiterführungstechniken: Wechsel von Armstreck- zu Armbeugehebel je nach Partnerreaktion, 3x, dann zum Boden führen
- G) Gegentechniken: 3 x Blockieren und 2 x Aussteigen gegen Hüftwurf des Partners
- H) Freie SV: 5 Angriffe vorgegeben, Verteidigung frei.
Angriffe: beidh. Handgelenkfassen, Griff i. Revers diagonal, Würgen v.v., Würgen v. d. Seite, Griff an die Schulter seitlich
- I) Freie Anwendung: Bodenkampf mit Halten, Befreiung, Hebeln ... wie freier Kampf

Angriffe hart! Bei allen Kombinationen Atmung mit Kiai und Spannung zeigen!

Viel Spaß

Eure Trainer