

## Prüfungsprogramm 4. Dan Ju-Jutsu

1	<i>Bewegungsformen</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>	
2	<i>Falltechniken</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>	
3	<i>Komplexaufgaben</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>	
4	Bodentechniken	4.1 Zu-Boden-bringen des stehenden Gegners nach erfolgter Wurftechnik (2 Ausführungen) 4.2 Zu-Boden-bringen des stehenden Gegners aus Bauchlage oder Bankposition des Verteidigers (2 Ausführungen) 4.3 Zu-Boden-bringen des stehenden Gegners aus Rücken- oder Seitenlage des Verteidigers (2 Ausführungen)	
5	<i>Abwehrtechniken</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>	
6	Atemitechniken	6.1 Atemitechnik (10 Ausführungen)	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination
7	Würge- / Nervendrucktechniken	7.1 Nervendrucktechnik (6 Ausführungen) 7.2 Würgetechnik (6 Ausführungen)	
8	Sicherungstechniken	mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms	
9	Hebeltechniken	9.1 Genickhebel (2 Ausführungen) 9.2 Armbeugehebel im Stand (4 Ausführungen) 9.3 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners (3 Ausführungen) 9.4 Beinhebel (4 Ausführungen)	
10	Wurftechniken	10.1 Kleine Innensichel oder Einhaken oder Fußfegen 10.2 Kleine Außensichel oder Einhaken oder Fußfegen 10.3 Selbstfallwurf (5 Ausführungen) 10.4 Weitere Wurftechnik	
11	Stockabwehr / -anwendung	11.1 Verteidigung mit dem Stock (angesagt)	
12	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	12.1 Verteidigung gegen Mehrfachangriffe mit dem Messer (angesagt) 12.2 Verteidigung mit einem sonstigen Hilfsmittel (angesagt)	
13	Weiterführungstechniken	13.1 Weiterführung von Ju-Jutsu-Techniken (3x2 Ausführungen)	
14	Gegentechniken	14.1 Gegentechniken gegen Ju-Jutsu-Techniken (3x2 Ausführungen)	
15	Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen einen bewaffneten Angreifer (angesagt und frei)	
16	<i>Freie Anwendung</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>	
17	Freie Darstellung / Kata	Freie Darstellung oder traditionelle Kata mit Selbstverteidigungscharakter	
18	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung	
19	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung	