


Prüfungshilfsliste 4. Dan (Schwarzgurt)					
		Technikausführung	Name	Name	Name
1	Bewegungsformen	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
2	Falltechniken	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
3	Komplexaufgaben	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
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	Abwehrtechniken	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
6	Atemitechniken	6.1 Atemtechnik (10 Ausführungen)	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination		
7	Würge- / Nervendrucktechniken	7.1 Nervendrucktechnik (6 Ausführungen) 7.2 Würgetechnik (6 Ausführungen)			
8	Sicherungstechniken	mind. 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 (nach Wahl des Prüfers)			
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, angesagt)			
14	Gegentechniken	14.1 Gegentechniken gegen Ju-Jutsu-Techniken (3x2 Ausführungen, angesagt)			
15	Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen einen bewaffneten Angreifer (angesagt und frei, links / rechts)			
16	Freie Anwendungsformen	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
17	Freie Darstellung / Kata	Freie Darstellung mit Selbstverteidigungscharakter oder traditionelle Kata			
18	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung			
19	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung			