


Prüfungshilfsliste 4. Kyu (Orangegurt)			Name	Name	Name
		Technikausführung			
1	Bewegungsformen	1.1 Verlängern der Verteidigungsstellung in die offensive Aktionsstellung 1.2 Verlängern der Verteidigungsstellung in die defensive Aktionsstellung			
		1.3 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein nach vorn 1.4 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein nach hinten 1.5 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein zur Seite 1.6 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein zur Seite 1.7 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein diagonal nach vorn 1.8 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein diagonal nach hinten			
		1.9 Doppelschrittdrehung 90° 1.10 Doppelschrittdrehung 180° 1.11 Doppelschrittdrehung 180° in den Parallelstand			
2	Falltechniken	2.1 Rolle vorwärts in den Stand (links / rechts) 2.2 Rolle rückwärts in den Stand (links / rechts)			
3	Komplexaufgaben	3.1 Fausttechniken			
4	Bodentechniken	4.1 Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position 4.2 Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition 4.3 Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition			
5	Abwehrtechniken	5.1 Unterarmblock nach innen 5.2 Unterarmblock nach außen	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination		
6	Atemitechniken	6.1 Fußtechnik vorwärts 6.2 Fauststoß 6.3 Faustschlag (2 Ausführungen)			
7	Würge- / Nervendrucktechniken	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
8	Sicherungstechniken	mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms			
9	Hebeltechniken	9.1 Armstreckhebel im Stand 9.2 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners 9.3 Armbeugehebel im Stand 9.4 Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden			
10	Wurftechniken	10.1 Hüftwurf oder Hüfttrad 10.2 Große Außensichel			
11	Stockabwehr /-anwendung	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
12	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
13	Weiterführungstechniken	13.1 Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel			
14	Gegentechniken	14.1 Verhindern eines Wurfes nach vorn durch Aussteigen (2 Ausführungen) 14.2 Verhindern eines Wurfes nach vorn durch Blockieren (2 Ausführungen)			
15	Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen Griffattacken (Duo-Serie A)			
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung am Boden			
17	Freie Darstellung / Kata	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
18	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung			
19	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung			