

Liebe Sportkameraden,

diese PDF-Datei soll ausschließlich eine Hilfestellung zur Ausarbeitung eines Prüfungsprogramms für eine Ju-Jutsu Gürtelprüfung darstellen.

Grundlage zur Erstellung dieser Datei war das am 01.01.2008 gültige Prüfungsprogramm des DJJV e.V. bzw. das Ju-Jutsu 1X1 Ausgabe 2006.

Grundsätzlich gilt, das Grundlage zur Durchführung einer Ju-Jutsu-Gürtelprüfung, die aktuell gültige Prüfungsordnung des DJJV ist, welche in der aktuellen Ausgabe des Ju-Jutsu 1X1 bzw. auf der Internetseite des DJJV e.V. nach zu lesen ist.

# 4. Kyu Orangegurt

## 2 aktive Abwehrtechniken mit dem Unterarm

1. nach innen

Technik:

Angriff:

2. nach außen

Technik:

Angriff:

## 1 Fußtechnik vorwärts

Technik:

Angriff:

## 1 Fauststoß

Technik:

Angriff:

## 2 Fausschläge

1.

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

## 2 Armstreckhebel

1. 1 Armstreckhebel im Stand

Technik:

Angriff:

1. 1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegner

Technik:

Angriff:

## 2 Armbeugehebel

1. 1 Armbeugehebel im Stand

Technik:

Angriff:

|  |
|--|
|  |
|  |

2. 1 Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden

## 1 Hüftwurf oder Hüfttrad

Technik:

Angriff:

|  |
|--|
|  |
|  |

## 1 große Außensichel

Angriff:

|  |
|--|
|  |
|--|