

Nicht aufgeführte Positionsnummern / Prüfungsfächer werden zu dieser Graduierung nicht geprüft

		Benotung				
		1	2	3	4	5
01.	Bewegungsformen (Sabaki) - Stellungen (Dachi)					
1.1	• Verlängerung der Verteidigungsstellung in die offensive Aktionsstellung					
1.2	• Verlängerung der Verteidigungsstellung in die defensive Aktionsstellung					
	• Ausfallschritte					
1.3	Ausfallschritt mit dem vorderen Bein nach vorne					
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 vorne					
1.8	Ausfallschritt mit dem hinteren Bein diagonal nach hinten					
	• Doppelschrittdrehungen					
1.9	Doppelschrittdrehung 90°					
1.10	Doppelschrittdrehung 180°					
1.11	Doppelschrittdrehung 180° in den Parallelstand					
02.	Falltechniken (Ukemi)					
2.1	• Rolle vorwärts in den Stand (Ukemi)					
2.2	• Rolle rückwärts in den Stand (Ushiro-ukemi)					
03.	Komplexaufgabe					
3.1	Fausttechniken					
04.	Bodentechniken (Ne-waza)					
4.1	• Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position (aus Kesa-gatame)					
4.2	• Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition (aus Yoko-shiho-gatame)					
4.3	• Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition (aus Tate-shiho-gatame)					
Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (gegen je 1 Angriff)						
05.	Abwehrtechniken - aktive Abwehrtechniken mit dem Unterarm (Uke-waza)	Bemerkung				
5.1	• Unterarmblock nach innen (Soto-uke)					
5.2	• Unterarmblock nach außen (Gedan-barai)					
06.	Atemitechniken	Bemerkung				
6.1	• Fußtechnik vorwärts (Mae-geri, Kin-geri)					
6.2	• Fauststoß (Oi-tsuki, Gyaku-tsuki)					
6.3	• Zwei Faustschläge (Age-tsuki, Mawashi-tsuki, Uraken-Uchi)					
08.	Sicherungstechniken	Bemerkung				
8.1	Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms					
09.	Hebeltechniken	Bemerkung				
9.1	• Armstreckhebel im Stand (Ude-gatame)					
9.2	• Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners (Waki-gatame)					
9.3	• Armbeugehebel im Stand (Ude-Garami)					
9.4	• Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden (Ude-garami-henka-waza)					
10.	Wurftechniken	Bemerkung				
10.1	• Hüftwurf (O-goshi) oder Hüfttrad (Koshi-guruma)					
10.2	• Große Außensichel (O-soto-gari)					
13.	Weiterführungstechniken					
13.1	• Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel					
14.	Gegentechniken (Gaeshi-waza)					
14.1	• Verhinderung eines Wurfes nach vorn durch Aussteigen - 2 Ausführungen					
14.2	• Verhinderung eines Wurfes nach vorn durch Blockieren - 2 Ausführungen					
15.	Freie Selbstverteidigung gegen Griffattacken (Duo-Serie A) Seite 18					
15.1	• Angriff 1: Ein Handgelenk mit beiden Händen gefasst					
15.2	• Angriff 2: Einhändiger Griff in Revers (diagonal)					
15.3	• Angriff 3: Würgen von vorne oder hinten mit beiden Händen					
15.4	• Angriff 4: Würgen von der Seite mit beiden Händen					
15.5	• Angriff 5: Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig von der Seite					
16.	Freie Anwendungsform	Bemerkung				
16.1	Freie Auseinandersetzung am Boden					
18.	Kombination / Vielfältigkeit	Bemerkung				
18.1	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung					
19.	Angriffs- / Partnerverhalten	Bemerkung				
19.1	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung					

Erläuterungen zum neuen Prüfungsprogramm: Kinderprüfungsprogramm

Das Kinderprogramm ist von den Techniken her analog dem Erwachsenen Programm (wie bisher auch). Der Trainer ist jedoch freier geworden in der Auswahl seiner Techniken. Für den 1. orangem Steifen muss der Schüler nur 1/3 der Techniken (Technikprogramm) des 4. Kyu in der Prüfung zeigen.

Der 4. Kyu gliedert sich in die Bereiche: Verteidigungsstellungen, Bewegungsformen, Falltechniken, Bodentechniken, Ju-Jutsu-Techniken (weitgehend in Kombinationen) und freie Anwendungen.

Bei jeder Prüfung innerhalb des Bereichs des 4. Kyu sind alle Bereiche zu prüfen. Im Bereich der Verteidigungsstellung, der Bewegungsformen, der Falltechniken und der freien Anwendungen sind alle Vorgaben des Programms zu lehren und zu prüfen (für alle Zwischenprüfungen). Die Bewegungsformen und die Falltechniken bilden die Basis und Grundlage für die richtige Anwendung der Techniken. Dies gilt es von Anfang an zu schulen und zu prüfen. Im Bereich der Bodentechniken und der Ju-Jutsu-Techniken kann der Trainer / Prüfer frei entscheiden und die Techniken aussuchen, d.h. für die erste Zwischenprüfung 1/3 für die zweite 2/3.

Mindestalter: Gelbgurt mit orangem Aufnäher – 10 Jahre, Gelb-Orange – 11 Jahre, Kinder- / Jugendprüfung bis 14 Jahre.