

Nicht aufgeführte Positionsnummern / Prüfungsfächer werden zu dieser Graduierung nicht geprüft

<b>01.</b>	<b>Falltechniken (Ukemi-waza)</b>	Ausführung
1.1	• Rolle vorwärts in den Stand (Mae-ukemi)	
1.2	• Rolle rückwärts in den Stand (Ushiro-ukemi)	
<b>02.</b>	<b>Bodentechniken (Ne-Waza)</b>	Ausführung
2.1	• Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position (Kesa-gatame)	
2.2	• Haltetechnik in Kreuzposition (Yoko-shiho-gatame) und Übergang in die	
2.3	• Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition (Tate-shiho-gatame)	
<b>03.</b>	<b>Abwehrtechniken (Uke-Waza)</b>	Ausführung
3.1	• Unterarmblock nach innen (Soto-uke)	
3.2	• Unterarmblock nach außen (Ushi-uke)	
<b>Ju-Jutsu-Techniken in Kombination</b>		
<b>04.</b>	<b>Atemitechniken (Atemi-waza)</b>	Ausführung
4.1	• Fußtechnik vorwärts (Stoß=Geri, Tritt= Mae-geri)	
4.2	• Fauststoß (Choku-tsuki)	
4.3	• Faustschlag (Uraken-uchi) (2 Ausführungen)	
<b>06.</b>	<b>Hebeltechniken (Kansetsu-waza)</b>	Ausführung
6.1	• Armhebel im Stand	
6.1.1	• Hammerfaustschlag (Kentsui-ate)	
6.2	• Armhebel am Boden	
6.2.1	» verriegelter Armbeugehebel	
<b>07.</b>	<b>Wurftechniken (Nage-waza)</b>	Ausführung
7.1	• Hüftwurf (O-goshi)	
7.2	• Große Aussensichel (O-soto-Gari)	
<b>10.</b>	<b>Weiterführungstechniken (Renzoku-waza)</b>	Ausführung
10.1	• Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand (Ude-garami)	
<b>11.</b>	<b>Gegentechniken (Gaeshi-waza)</b>	Ausführung
11.1	• Gegentechnik gegen Wurftechniken	
11.1.1	» Gegentechnik gegen Beinstellen	
11.2	• Gegentechnik gegen Hebeltechniken im Stand	
11.2.1	» Gegentechnik gegen einen verriegelten Armbeugehebel im Stand	
<b>12.</b>	<b>Freie Selbstverteidigung (Jiko-bōei)</b>	Ausführung
12.1	• Verteidigung gegen 4 von 6 angesagten Angriffen	
12.1.1	» Fausstoß zum Kopf oder Körper	
12.1.2	» Fußstoß vorwärts	
12.1.3	» Schwitzkasten von vorne	
12.1.4	» einhändiger Griff is Revers (diagonal)	
12.1.5	» würgen von hinten mit beiden Händen	
12.1.6	» Schubsen von vorne	
<b>13.</b>	<b>Anwendungsformen (Shinsei-fōmu)</b>	Ausführung
13.1	• Demonstration von Fausttechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster	
13.1.1	» Fürhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf	
13.1.2	» Fürhand, Schlaghand, Körperhaken	
13.2	• Anwendung von Fausttechniken in Kombination	
13.2.1	» gegen einen Partner mit Prätzen - oder	
13.2.2	» gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung	
<b>14.</b>	<b>Bewegungsformen (Tai-Sabeki)</b>	Ausführung
14.1	• Ausfallschritte mit dem vorderen Bein	
	» Ausfallschritt mit dem vorderen Bein nach vorne	
	» Ausfallschritt mit dem vorderen Bein zur Seite	
	» Ausfallschritt mit dem vorderen Bein diagonal nach vorne	
14.2	• Ausfallschritte mit dem hinteren Bein	
	» Ausfallschritt mit dem hinteren Bein nach hinten	
	» Ausfallschritt mit dem hinteren Bein zur Seite	
	» Ausfallschritt mit dem hinteren Bein diagonal nach hinten	
<b>15.</b>	<b>Kombination / Vielseitigkeit</b>	Ausführung
15.1	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung	
<b>16.</b>	<b>Angriffs- / Partnerverhalten</b>	Ausführung
16.1	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.**