

Prüfungsprogramm 4. Kyu Ju-Jutsu		
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 2.2 Rolle rückwärts in den Stand
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
6	Atemitechniken	6.1 Fußtechnik vorwärts 6.2 Fauststoß 6.3 Faustschlag (2 Ausführungen)
7	<i>Würge- / Nervendrucktechniken</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
8	Sicherungstechniken	mindestens 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 Hüftrad 10.2 Große Außensichel
11	<i>Stockabwehr /-anwendung</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
12	<i>Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
13	Weiterführungstechniken	13.1 Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel
14	Gegentechniken	14.1 Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Aussteigen (2 Ausführungen) 14.2 Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Blockieren (2 Ausführungen)
15	Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen Griffattacken
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung am Boden
17	<i>Freie Darstellung / Kata</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
18	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
19	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination