



Prüfungsprogramm Orange

Ju-Jitsu im Budo Club Banzai e.V.

Einfache Übungshilfe des Vereins Budo Club Banzai & der Kampfsportschule Budo Club Berlin

Orange ist der 4. Kyu; in 3 Stufen:

Gelb mit oranger Spitze (5.I) : mache A bis D, 1.- 4.

- also alles mit * aus dem 4. Kyu

Gelb-Orange (5.II) : mache A bis D und 1.- 8.

- also alles mit ** aus dem 4. Kyu

Orange (4. Kyu): mache alles

A) * ** zeige im Stand die Bewegungsformen

4 Ausfallschritte, 2 Aktionsstellungen, Doppel-Schrittdrehung

B) * ** zeige am Boden 3 Befreiungen aus den 3 Festhaltern, im Partnerwechsel

C) * ** zeige die Falltechnik Rolle vorwärts und rückwärts, re. & li. & Aufstehen

D) * ** zeige die Komplexaufgabe „Fausttechniken mit passivem Partner“

Kombinationen: Spitze macht nur die 4 mit *, Halbgurt macht die 8 mit **

- | | | |
|--------------------------------------|---------|--------------------------------|
| 1. Fauststoß | gegen * | ** Griff ins Revers |
| 2. Fußstoß oder Fußtritt | gegen * | ** Handgelenke gefasst |
| 3. Armstreckhebel am Boden | gegen * | ** Würgen a.Boden seitl. |
| 4. Armstreckhebel im Stand | gegen * | ** Würgen v.hinten beidhändig |
| 5. Armbeugehebel am Boden | gegen | ** Würgen a.Boden i.Reitsitz |
| 6. Armbeugehebel im Stand | gegen | ** Griff ins Revers beidhändig |
| 7. Große Außensichel | gegen | ** Schwinger zum Kopf |
| 8. Unterarmblock nach außen | gegen | ** Schwinger zum Kopf |
| 9. Unterarmblock nach innen | gegen | Fauststoß zum Kopf |
| 10. Hüftwurf oder Hüftrad | gegen | Griff i.d.Kleidung seitlich |
| 11. Faustschlag 1: Aufwärtshaken | gegen | Schwinger zum Kopf |
| 12. Faustschlag 2: Faustrückenschlag | gegen | Stoßen v.vorne |

Gegentechniken: * ** zeige gegen Hüftwurf: 1) Handballenstopp, 2) Kniestopp 3) beides zusammen 4) Aussteigen n. li. und 5) gleiches n. re.

Weiterführungstechniken: ** zeige den Wechsel von Armstreckhebel über die Schulter zu Armbeugehebel

Freie SV: verteidige Dich effektiv gegen 1) Handgelenkfassen 2) Griff ans Handgelenk 3) Würgen v.v. 4) Würgen seitlich 5) Griff der Schulter

Freie Anwendung: * ** zeige einen Bodenkampf, 30-60 Sekunden lang