



# Ju-Jitsu 4. Kyu (Orangegurt) Kinder

Grundsatz: Weiterarbeiten bis zur Aufgabe

Allgemeines: Benehmen im Dojo, Verletzbare Körperstellen

## Ukemi Waza (Fall- und Rolltechnik)

Ushiro Ukemi (Rolle/Fall rückwärts)

Yoko Ukemi (Rolle/Fall seitwärts)

Mae Mawari Ukemi (Rolle/Fall vorwärts)

## Shisei (Körperhaltung)



Kiba Dachi



Shiko Dachi

## Nage Waza (Wurftechnik)



Ko Soto Gari  
(kleine Aussensichel)



Ko Uchi Gari  
(kleine Innensichel)

## Osae Waza (Festhaltetechnik)

Varianten von allen Festhaltern

## Atemi Waza (Schlagtechnik)



Hiza Geri  
(Kniestschlag)



Age Uke  
(Block mit äusserem Unterarm nach oben)

## **Abwehrtechniken**

Handgelenk: - 6

Reversgriffe: - 4

Würgegriffe: - 4 mit Weiterführung

Umklammerung: - 1 von vorne unter den Armen  
(Platz schaffen – Wurf)

Oberarmgriff: - 1

Schwitzkasten: - 1 von der Seite

Haargriffe: - 1 von vorne

Schläge: - gegen Ohrfeige

Kuatsukenntnisse: Bewusstlosenlagerung, Atemnot, Nasenbluten, Kopfweh

Für die 4. Kyu Prüfungen werden auch Stichproben aus den vorhergehenden Prüfungen gemacht.

Glarus, Februar 2014