

**1. Dan Ju-Jutsu Prüfungsprogramm**

**1. Freie Bewegungsformen (Sabaki) → Entfällt seit dem 1.1.07**

**3. Komplexaufgabe**

3.1. im Bereich der Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken

- Der Prüfling demonstriert eine oder mehrere Atemi-/Wurf-Kombinationen mit jeweils abschließender Kontrolltechnik nach freier Wahl am sich bewegenden, sonst aber passiven Partner.
- Die Demonstration erfolgt in mehreren Wiederholungen.

**4. Bodentechniken**

**4.1 3 x Haltetechnik nach Befreiungstechnik des Gegners**

- Aus 3 unterschiedlichen Haltetechniken nach freier Wahl des Prüflings gelingt es dem Gegner, sich zunächst jeweils mit einer Befreiungstechnik zu lösen .
- Einnahme einer erneuten Haltetechnik nach eigener Wahl unter bestmöglicher Ausnutzung der gegnerischen Kraft .

**5. Abwehrtechniken**

**5.1 Abwehrfolge im Dreierkontakt gegen unterschiedliche Atemiangriffe**

- Wie sie Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Übergang zu Hebeltechniken im Prüfungsprogramm zum 1. Kyu , jedoch muss der Prüfling in der Lage sein, dies gegen mindestens drei unterschiedliche Atemiangriffe (z. B.:
    - Fauststoß, Schlag von innen, Schlag von außen, Ellenbogenschlag vorwärts usw. ) zu demonstrieren.
- 
- 
-

## S. 2

### Ju - Jutsu- Techniken in Kombination

- Der Prüfling muss jede der genannten Techniken gegen je 3 verschiedenartige Angriffe nach freier Wahl weitgehend in Kombination durchführen können .

#### 5.2 Abwehrtechniken mit dem Ellenbogen (3 Ausführungen)

- Mit der Ellenbogenpartie des abwehrenden Arms wird der Angriff pariert
- Die Ellenbogenabwehr muss gegen die angreifende Extremität ausgeführt werden.

**T: 1.** \_\_\_\_\_

**A 1:** \_\_\_\_\_

**V 1 :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**A: 2.** \_\_\_\_\_

**V : 2** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**A : 3.** \_\_\_\_\_

**V : 3.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**S. 3 (Abwehr mit dem Ellenbogen (2. Technik))**

**T: 2.** \_\_\_\_\_

**A 1:** \_\_\_\_\_

**V 1:** \_\_\_\_\_

**A: 2.** \_\_\_\_\_

**V : 2** \_\_\_\_\_

**A : 3.** \_\_\_\_\_

**V : 3.** \_\_\_\_\_

**T: 3.** \_\_\_\_\_

**A 1:** \_\_\_\_\_

**V 1:** \_\_\_\_\_

**A: 2.** \_\_\_\_\_

**V : 2** \_\_\_\_\_

**A : 3.** \_\_\_\_\_

**V : 3.** \_\_\_\_\_

S. 4

## 6.0 Atemtechniken

### 6.1. 1 Handinnenkantenschlag (Haito-uchi)

- Die Innenseite der angespannten Hand, Daumen nach innen angewinkelt, trifft ins Ziel .
- Ausführung kreisförmig in alle Richtungen möglich.

A: 1. \_\_\_\_\_

V: 1. \_\_\_\_\_

---

---

A: 2. \_\_\_\_\_

V: 2. \_\_\_\_\_

---

---

A: 3. \_\_\_\_\_

V: 3. \_\_\_\_\_

---

---

**6.2. 4 Ellenbogentechniken (Empi-uchi)**

- Der Ellenbogen wird geradlinig oder kreisförmig ins Ziel gebracht
- Die Technik wird durch Körpereinsatz (Verlagerung des KSP) verstärkt
- Die freie Hand unterstützt, nimmt Kontakt zum Gegner auf oder schützt den Verteidiger .

Beispiele in der Stoffsammlung.

**T : 1.** \_\_\_\_\_

**A : 1.** \_\_\_\_\_

**V : 1.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**A : 2.** \_\_\_\_\_

**V : 2.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**A : 3.** \_\_\_\_\_

**V : 3.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**S. 6. (2. Ellenbogentechnik )**

**T : 2.** \_\_\_\_\_

**A : 1.** \_\_\_\_\_

**V : 1.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**A : 2.** \_\_\_\_\_

**V : 2.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**A : 3.** \_\_\_\_\_

**V : 3.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**T : 3.** \_\_\_\_\_

**A : 1.** \_\_\_\_\_

**V : 1.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**A : 2.** \_\_\_\_\_

**V : 2.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**A : 3.** \_\_\_\_\_

**V : 3.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**S. 7 ( 4. Ellenbogentechnik )**

**T : 4.** \_\_\_\_\_

**A : 1.** \_\_\_\_\_

**V : 1.** \_\_\_\_\_

---

---

**A : 2.** \_\_\_\_\_

**V : 2.** \_\_\_\_\_

---

---

**A : 3.** \_\_\_\_\_

**V : 3.** \_\_\_\_\_

---

---

---

**6.3 Eine weitere Atemtechnik**

**Eine weitere Atemtechnik aus den vorhergehenden Graden nach Wahl des Prüfers**

Alle im Atemtechniken vom 5. Kyu – 1. Kyu wiederholen und üben.  
Wichtig bei vielen Atemi : **der Hüfteinsatz** (Gürtel schwingt mit) !

**7.0 Würge-/ Nervendrucktechniken**

**7.1. 2 Würgetechniken mit Beinen oder Füßen (Ashi-jime)**

· Jede Form der Würgetechnik, welche mit den Füßen und/oder den Beinen ausgeführt wird, Beispiele in der Stoffsammlung.

Auch Würgekombinationen mit Beinen/Füßen und Händen/Unterarmen sind zulässig. Es gilt die Blut – und Luftzufuhr zu unterbinden.

**T : 1.** \_\_\_\_\_

**A : 1.** \_\_\_\_\_

**V : 1.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**A : 2.** \_\_\_\_\_

**V : 2.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**A : 3.** \_\_\_\_\_

**V : 3.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**S. 9 (Würgetechnik mit Beine oder Füße ( 2. Technik)**

**T : 2.** \_\_\_\_\_

**A : 1.** \_\_\_\_\_

**V : 1.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**A : 2.** \_\_\_\_\_

**V : 2.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**A : 3.** \_\_\_\_\_

**V : 3.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## S. 10

### 8.0 Sicherungstechniken

#### 8.1 1 Festlegetechnik (kombiniert)

· Mittels Hebel-, und/oder Würge- und/oder Nervendrucktechnik wird der Gegner festgelegt .

· Die Festlegetechnik muss dazu geeignet sein, den Gegner in dessen gegenwärtiger Position zu fixieren und die Möglichkeit einer Gegenwehr weitestgehend einzuschränken.

**T : 1.** \_\_\_\_\_

**A : 1.** \_\_\_\_\_

**V : 1.** \_\_\_\_\_

---

---

**A : 2.** \_\_\_\_\_

**V : 2.** \_\_\_\_\_

---

---

**A : 3.** \_\_\_\_\_

**V : 3.** \_\_\_\_\_

---

---

---

## S.11

### 9.0 Hebeltechniken

#### 9.1 1 Genickhebel (Kubi-hishigi)

- Alle Hebeltechniken, welche auf die Halswirbelsäule wirken .
- Beispiele in der Stoffsammlung.

**T : 1.** \_\_\_\_\_

**A : 1.** \_\_\_\_\_

**V : 1.** \_\_\_\_\_

---

---

**A : 2.** \_\_\_\_\_

**V : 2.** \_\_\_\_\_

---

---

**A : 3.** \_\_\_\_\_

**V : 3.** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Armstreckhebel**

- Überstreckung des gegnerischen Ellenbogengelenks durch Zug am Handgelenk und Druck am Ellenbogengelenk .
- Alle Ausführungsmöglichkeiten, nach freier Wahl des Prüflings

**9.2. 3 Armstreckhebel im Stand**

**T : 1.** \_\_\_\_\_

**A : 1.** \_\_\_\_\_

**V : 1.** \_\_\_\_\_

---

---

**A : 2.** \_\_\_\_\_

**V : 2.** \_\_\_\_\_

---

---

**A : 3.** \_\_\_\_\_

**V : 3.** \_\_\_\_\_

---

---

---

**S. 13 (Armstreckhebel im Stand 2. Technik)**

**T : 2.** \_\_\_\_\_

**A : 1.** \_\_\_\_\_

**V : 1.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**A : 2.** \_\_\_\_\_

**V : 2.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**A : 3.** \_\_\_\_\_

**V : 3.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**T : 3.** \_\_\_\_\_

**A : 1.** \_\_\_\_\_

**V : 1.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**A : 2.** \_\_\_\_\_

**V : 2.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**A : 3.** \_\_\_\_\_

**V : 3.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

S. 14

**9.3 3 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners**

**T : 1.** \_\_\_\_\_

**A : 1.** \_\_\_\_\_

**V : 1.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**A : 2.** \_\_\_\_\_

**V : 2.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**A : 3.** \_\_\_\_\_

**V : 3.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**T : 2.** \_\_\_\_\_

**A : 1.** \_\_\_\_\_

**V : 1.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**A : 2.** \_\_\_\_\_

**V : 2.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**A : 3.** \_\_\_\_\_

**V : 3** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**S.15      (Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners (3. Technik))**

**T : 3.** \_\_\_\_\_

**A : 1.** \_\_\_\_\_

**V : 1.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**A : 2.** \_\_\_\_\_

**V : 2.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**A : 3.** \_\_\_\_\_

**V : 3.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## S. 16

### 10.1. 1 Schleuderwurf (Kaiten-name)

- Der nach vorn aus dem Gleichgewicht gebrachte und vorn über gebeugte Angreifer wird durch schwungvollen Zug nach vorne unten oder durch diagonales Verdrehen seiner Körperlängsachse zu Fall gebracht .
- Ausführungsmöglichkeiten nach freier Wahl, soweit die Technik als Schleuderwurf erkennbar ist . -→· Griffart frei wählbar.

**T : 1.** \_\_\_\_\_

**A : 1.** \_\_\_\_\_

**V : 1.** \_\_\_\_\_

---

---

**A : 2.** \_\_\_\_\_

**V : 2.** \_\_\_\_\_

---

---

---

**A : 3.** \_\_\_\_\_

**V : 3.** \_\_\_\_\_

---

---

---

**10.2 - 2 Ausheber (Ushiro-goshi, Aiki-otoshi)**

- KSP des Angreifers wird unterlaufen .
- Ausheben durch Strecken der Beine und Vorschieben der Hüfte .
- ggf. Drehen des Angreifers in der Wurfphase .
- Griff ist frei wählbar.

**T : 1.** \_\_\_\_\_

**A : 1.** \_\_\_\_\_

**V : 1.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**A : 2.** \_\_\_\_\_

**V : 2.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**A : 3.** \_\_\_\_\_

**V : 3.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**S. 18 (Ausheber → 2. Technik)**

**T : 2.** \_\_\_\_\_

**A : 1.** \_\_\_\_\_

**V : 1.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**A : 2.** \_\_\_\_\_

**V : 2.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**A : 3.** \_\_\_\_\_

**V : 3.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**S. 19**

**10.3 2 Selbstfallwürfe (Sutemi-waza)**

· Alle Wurftechniken, bei denen sich der Verteidiger zur Anwendung der Technik gezwungenermaßen mit in die Bodenlage begeben muss.

· Alle Selbstfallwürfe nach freier Wahl des Prüflings, welche dem Prinzip der Wurftechniken entsprechen.

**T : 1.** \_\_\_\_\_

**A : 1.** \_\_\_\_\_

**V : 1.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**A : 2.** \_\_\_\_\_

**V : 2.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**A : 3.** \_\_\_\_\_

**V : 3.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**S. 20 (Selbstfallwurf → (2. Technik)**

**T : 2.** \_\_\_\_\_

**A : 1.** \_\_\_\_\_

**V : 1.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**A : 2.** \_\_\_\_\_

**V : 2.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**A : 3.** \_\_\_\_\_

**V : 3.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**10.4**

**1 weitere Wurftechnik nach Wahl der Prüfer aus den vorangegangenen  
Graden**

**Alle Würfe vom 5. – 1. Kyu wiederholen und üben!**

## S. 21

### **11.1 Stockabwehr mit waffenlosen Folgetechniken**

- Abwehr der festgelegten Stockangriffe Nr. 1 – 8 mit Kontaktaufnahme, ggf. gleichzeitiger Konter- oder Störtechnik, und Kontrolle des waffenführenden Arms .
- Der Prüfling hat die Aufgabe, nach der Abwehrphase mit waffenlosen Folgetechniken (Ju- Jutsu Techniken aller Art nach eigener Wahl) auf den Angreifer einzuwirken, um eine Kontrolle der Situation zu erreichen
- Eine Entwaffnung des Angreifers erfolgt im Verlaufe der Abwehrhandlung.

### **12.1 Messerabwehr mit Entwaffnungstechniken**

- Abwehr der Messerangriffe Nr.1 – 5 (Messerhaltung) mit Kontaktaufnahme, evtl. gleichzeitiger Störtechnik, und Kontrolle des waffenführenden Arms .
- Die Entwaffnung des Angreifers muss im Verlaufe der gesamten Abwehrhandlung erfolgen; dies kann im Stand oder in der Bodenlage geschehen .
- Die Entwaffnung muss zwingend und ohne größere Eigengefährdung erfolgen; ein bloßes Entreißen der Waffe genügt nicht .
- Weitere Verteidigungshandlungen können folgen, sind jedoch nicht Prüfungsinhalt.

### 13.0 Weiterführungstechniken

#### 13.1. Weiterführung von 3 Hebeltechniken

- Je 1 Weiterführung von 3 vom Prüfling frei gewählten Hebeltechniken nach Gegenreaktion des Angreifers .
- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die weitere Verteidigung auszunutzen .

1.Hebel \_\_\_\_\_

2.Hebel \_\_\_\_\_

3.Hebel \_\_\_\_\_

4.Hebel \_\_\_\_\_

Ersatztechnik

#### 13.2. Weiterführung von 3 Wurftechniken

- Je 1 Weiterführung von 3 vom Prüfling frei gewählten Wurftechniken nach Gegenreaktion des Angreifers .
- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die weitere Verteidigung auszunutzen.

1. Wurf \_\_\_\_\_

2. Wurf \_\_\_\_\_

3. Wurf \_\_\_\_\_

4. Wurf \_\_\_\_\_

Ersatztechnik

**10.3. Weiterführung von 2 Würgetechniken**

- Je 1 Weiterführung von 2 vom Prüfling frei gewählten Würgetechniken nach Gegenreaktion des Angreifers .
- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die weitere Verteidigung auszunutzen.

1. Würgetechnik \_\_\_\_\_
2. Würgetechnik \_\_\_\_\_
3. Würgetechnik \_\_\_\_\_  
Ersatztechnik

**14.1. Gegentechnik gegen 3 Hebeltechniken**

- Je 1 Gegentechnik gegen 3 vom Prüfling frei gewählte Hebeltechniken
- Zur Durchführung der Gegentechnik ist die eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die eigene Verteidigung auszunutzen.

- 1.Hebel \_\_\_\_\_
- 2.Hebel \_\_\_\_\_
- 3.Hebel \_\_\_\_\_
- 4.Hebel \_\_\_\_\_  
Ersatztechnik

**14.2. Gegentechnik gegen 3 Wurftechniken**

- Je 1 Gegentechnik gegen 3 vom Prüfling frei gewählte Wurftechniken
- Zur Durchführung der Gegentechnik ist die eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die eigene Verteidigung auszunutzen.

1. Wurf \_\_\_\_\_

2. Wurf \_\_\_\_\_

3. Wurf \_\_\_\_\_

4. Wurf \_\_\_\_\_

Ersatztechnik

**14.3. Gegentechnik gegen 2 Würgetechniken**

- Je 1 Gegentechnik gegen 2 vom Prüfling frei gewählte Würgetechniken
- Zur Durchführung der Gegentechnik ist die eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die eigene Verteidigung auszunutzen.

1. Würgetechnik \_\_\_\_\_

2. Würgetechnik \_\_\_\_\_

3. Würgetechnik \_\_\_\_\_

Ersatztechnik

## **15 Freie Selbstverteidigung**

### **15.1 gegen 2 unbewaffnete Angreifer**

- Freie Abwehr vom Prüfer angesagter und freier Angriffe von 2 unbewaffneten Angreifern
- Je 3 – 5 angesagte und freie Angriffe mit- ohne Kontakt
- Es gelten die für die freie SV festgelegten Bewertungskriterien

### **16.1 Freie Anwendungsformen im Bereich der Ju- Jutsu- Techniken**

- Auseinandersetzung, im Stand beginnend, unter kontrollierter Anwendung von Ju- Jutsu- Techniken aller Art, Bewegungsformen sowie passiv oder aktiv ausgeführte Abwehrtechniken
- Trefferfläche ist der gesamte Körper, inklusive Kopf und Extremitäten; Ellenbogentechniken zum Kopf sind wegen zu großer Verletzungsgefahr nicht erlaubt.
- Alle Techniken müssen so kontrolliert ausgeführt werden, dass eine Verletzung des Übungspartners weitgehend ausgeschlossen ist.
- Wirkungstreffer dürfen nicht erzielt werden.
- Dauer: 1-2 min mit einmaligem Partnerwechsel
- Schutzausrüstung: Faustschützer, Tiefschutz (für Frauen optional), Spann-/Fußschützer, weitere Schutzausrüstung ist möglich, soweit die Beweglichkeit nicht zu sehr eingeschränkt wird; → Zahnschutz wird empfohlen.

### **·18 Kombinationen / Vielfältigkeit**

Für die Bewertung dieses Prüfungsfachs werden die während der gesamten Prüfung gezeigten Technikkombinationen herangezogen und bewertet.

### **·19 Angriffs- /Partnerverhalten**

Für die Bewertung dieses Prüfungsfachs wird das als Prüfling wie auch als Partner gezeigte Verhalten während der gesamten Prüfung zu Grunde gelegt.