PRÜFUNGS PROGRAMM

Prüfungsprogramm 5. Kyu Ju-Jutsu			
1	Bewegungsformen	1.1 Verteidigungsstellung	
		1.2 Auslagenwechsel nach vorne 1.3 Auslagenwechsel nach hinten 1.4 Auslagenwechsel auf der Stelle	
		1.5 Auspendeln nach hinten 1.6 Auspendeln zur Seite 1.7 Abducken 1.8 Abtauchen	
		1.9 Gleiten vorwärts 1.10 Gleiten rückwärts 1.11 Gleiten seitwärts mit dem vorderen Bein 1.12 Gleiten seitwärts mit dem hinteren Bein	
		1.13 Körperabdrehen	
		1.14 Schrittdrehung 90° vorwärts 1.15 Schrittdrehung 90° rückwärts 1.16 Schrittdrehung 180° vorwärts 1.17 Schrittdrehung 180° rückwärts	
2	Falltechniken	2.1 Sturz seitwärts	
3	*Komplexaufgaben*	*Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft*	
4	Bodentechniken	4.1 Haltetechnik in seitlicher Position 4.2 Haltetechnik in Kreuzposition 4.3 Haltetechnik in Reitposition	
5	Abwehrtechniken	5.1 Passivblock am Kopf 5.2 Passivblock außen 5.3 Passivblock innen 5.4 Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen) 5.5 Grifflösen 5.6 Griffsprengen	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination
6	Atemitechniken	6.1 Handballentechnik 6.2 Knietechnik 6.3 Stoppfußstoß	
7	*Würge- / Nervendrucktechniken*	*Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft*	
8	Sicherungstechniken	mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms	
9	Hebeltechniken	9.1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners 9.2 Körperabbiegen	
10	Wurftechniken	10.1 Beinstellen	
11	*Stockabwehr /-anwendung*	*Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft*	
12	*Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen*	*Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft*	
13	*Weiterführungstechniken*	*Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft*	
14	*Gegentechniken*	*Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft*	
15	*Freie Selbstverteidigung*	*Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft*	
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen	
17	*Freie Darstellung / Kata*	*Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft*	
18	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung	
19	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung	

1. Bewegungsformen

1.1 Verteidigungsstellung

Auslagenwechsel
1.2 nach vorn
1.3.nach hinten
1.3 auf der Stelle

Meidbewegungen
Auspendeln
1.5 nach hinten
1.6 zur Seite
1.7 Abducken
(gerade Bewegung nach unten, Oberkörper bleibt aufrecht, Bewegung aus den Knien)
1.8 Abtauchen
(U-förmige Bewegung, Ausweichen in Schlagrichtung, Oberkörper bleibt aufrecht, Bewegung aus den Knien)

Gleiten
(erst verlängern , dann verkürzen)
1.9.1 vorwärts
1.10 rückwärts
1.11 seitwärts mit dem vorderen Bein
1.12 seitwärts mit dem hinteren Bein
1.13 Körperabdrehen

Schrittdrehungen
1.14 90° vorwärts
1.15 90° rückwärts
1.16 180° vorwärts
1.17 180° rückwärts

2. Falltechniken

2.1 Sturz seitwärts

3. Komplexaufgaben

KEINE ÜBERPRÜFUNG!

4. Bodentechniken

4.1 Haltetechnik in seitlicher Position (Kesa-gatame)

- flach aufliegen und mit eigenem Gewicht belasten, eventuell mit gleichzeitigem Hebeln des Armes
- alternativ Japanische Variante mit eingeklemmtem Arm (Würger)

4.2 Haltetechnik in Kreuzposition (Yoko-shiho-gatame)

- flach aufliegen und mit eigenem Gewicht belasten, eventuell Kopf und Bein klammern, Knie an den Gegner bringen

4.3 Haltetechnik in Reitposition (Tate-shiho-gatame)

- flach aufliegen und mit eigenem Gewicht belasten, eventuell, Kopf mit einem Arm klammern, Beine mit den eigenen umklammern
- Alternativ halten von der Kopfseite her

5. Abwehrtechniken

5.1 Passivblock am Kopf

- gegen Schwinger, Folgetechnik Schocken und Beinstellen

5.2 Passivblock außen

- gegen Halbkreisfußtritt zur kurzen Rippe, Folgetechnik z.B. Innensichel und Beinhebel
- gegen Faustschlag zur kurzen Rippe oder Leberhaken

5.3 Passivblock innen

- gegen Fußstoß zum Magen / Brustkorb
- gegen Fauststoß zum Magen
- gegen Fauststöße zum Kopf, einzeln oder als Schlagkombination

5.4 Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen)
(Handinnenkante, Handaußenkante, Handfläche, Handrücken oder Handballen)

- Handfegen gegen Fauststoß
- Handkantenblock gegen Ohrfeige (Innen- oder Außenkante)
- Handballenstoß auf Schulter / Oberarm gegen Schwinger (im Ansatz)
- Abwehr durch Schlagen mit dem Handrücken gegen den angreifenden Arm

5.5 Grifflösen

- diagonales Handgelenkfassen, Folgetechnik Kipphandhebel
- paralleles Handgelenkfassen, Folgetechnik Handdrehbeugehebel

5.6 Griffsprengen

- gegen Würgen von vorn
- gegen Griff ins Revers von vorn

6. Atemitechniken

6.1 Handballentechnik (Stoß oder Schlag)

- Handballenstoß gegen beidhändigen Griffansatz zum Revers
- Handballenschlag gegen Körperumklammerung von vorn unter den Armen

6.2 Knietechnik (Stoß oder Schlag)

- Kniestoß zum Magen gegen Würgen von vorn
- Knieschlag gegen Schlag von oben (nach Ausweichen und Ableiten des Schlages)

- Kniestoß (gradlinig mit Hüfteinsatz)

- Knieschlag (kreisförmige Bewegung)

6.3 Stoppfußstoß

- Stoppfußstoß zur Hüfte gegen Halbkreisfußtritt
- Stoppfußstoß gegen Schlägerangriff

7. Würge- und Nervendrucktechniken

KEINE ÜBERPRÜFUNG!

8. Sicherungstechniken

mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und / oder Transport-techniken im Verlauf des Technikprogramms

9. Hebeltechniken

9.1 Armstreckhebel (Ausführung bei Bodenlage des Gegners)

- Seitstreckhebel nach Hüftwurf, Angriff: Würgen von der Seite
- Kippstreckhebel nach Kipphandhebel; Angriff: einhändiger Griff ins Revers
- Armstreckhebel im seitlichen Haltegriff
- Körperstreckhebel in der Bodenlage

9.2 Körperabbiegen

- gegen Schwinger
- gegen einhändigen Griff an den Oberarm

10. Wurftechniken

10.1 Beinstellen

- gegen einhändigen Griff an den Oberarm
- gegen Schwinger

11. Stockabwehr/-anwendung

KEINE ÜBERPRÜFUNG!

12. Abwehr/Anwendung sonstiger Waffen

KEINE ÜBERPRÜFUNG!

13. Weiterführungstechniken

KEINE ÜBERPRÜFUNG!

14. Gegentechniken

KEINE ÜBERPRÜFUNG!

15. Freie Selbstverteidigung

KEINE ÜBERPRÜFUNG!

16. Freie Anwendungsformen

16.1 Freie Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen (Handfläche)

- Trefferfläche ist der gesamte Körper (auch die Beine)
- leichter Kontakt, ohne Wirkungstreffer zu erzielen
- Ziel: freie Anwendung von Abwehrtechniken und Bewegungsformen des 5. Kyu
- Schutzausrüstung: männliche Prüflinge mindestens Tiefschutz (Pflicht), Zahnschutz (empfohlen)
- 1-2 Minuten mit einmaligem Partnerwechsel

17. Freie Darstellung/Kata
KEINE ÜBERPRÜFUNG!

18. Kombinationen/Vielfalt
Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung

19. Angriffs-/Partnerverhalten
Verhalten als Prüfling (Tori) und Partner (Uke) während der gesamten Prüfung

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	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination
6	Atemitechniken	6.1 Fußtechnik vorwärts 6.2 Fauststoß 6.3 Faustschlag (2 Ausführungen)	
7	*Würge- / Nervendrucktechniken*	*Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft*	
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	*Stockabwehr /-anwendung*	*Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft*	
12	*Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen*	*Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft*	
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	*Freie Darstellung / Kata*	*Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft*	
18	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung	
19	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung	

1. Bewegungsformen

1.1 Verlängern der Verteidigungsstellung in die offensive Form der Aktionsstellung
(vorn 70% des Körpergewichtes, hinten 30%. Der Körperschwerpunkt ist leicht abgesenkt)
1.2 Verlängern der Verteidigungsstellung in die defensive Form der Aktionsstellung
(vorn 40% des Körpergewichtes, hinten 60%. Der Körperschwerpunkt ist leicht abgesenkt)

Ausfallschritte
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

Doppelschrittdrehungen
1.9 Doppelschrittdrehung 90°
1.10 Doppelschrittdrehung 180°
1.11 Doppelschrittdrehung 180° in den Parallelstand

2. Falltechniken

2.1 Rolle rückwärts mit aufstehen
2.2 Rolle vorwärts mit aufstehen

3. Komplexaufgabe

3.1 Demonstration von Fausttechniken an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner, in mehreren Wiederholungen

- Hüfte Beide Partner bewegen sich in mittlerer Distanz
- Der Prüfling hat die Aufgabe mit Fausttechniken aller Art den Partner zu attackieren
- Dabei darf bei leichtem Kontakt kein Wirkungstreffer erzielt werden
- Der Partner darf sich lediglich im Raum bewegen, Meidbewegungen und passive Abwehrtechniken ausführen
- Bewertet werden: ökonomisches und kontrolliertes Bewegen, korrekte Technikausführung, Timing, Distanzgefühl, Übersicht und Dynamik

Analog zum Wettkampf sollten Schläge zum Kopf vorher abgestoppt werden. Dabei sollte zu erkennen sein, das der Schlag getroffen hätte. Zum Körper ist leichter Kontakt ohne Wirkung erwünscht.
Korrekte Technik bedeutet:
– Arbeiten aus der Deckung ohne Ausholen oder Telegrafieren
– dynamische Atmung, im Idealfall Kiai (aus Ki = Energie und Ai = zusammenkommen)
– Hüfteinsatz
– Schlagen von Kombinationen (mindestens drei Techniken)
– Distanz verkürzen, Kombination ausführen, sichere Distanz wiederherstellen

4. Bodentechniken

Der Prüfling hat die freie Wahl seiner Befreiungstechnik und der dafür erforderlichen Griffhaltung des Partners in der jeweiligen Halteposition
Die Befreiung ist erfolgt, wenn der Verteidiger den Angreifer kontrolliert oder sich von diesem lösen kann
Die Befreiung erfolgt bei leichter Gegenwehr des haltenden Partners

4.1 eine Befreiung aus der Haltetechnik in seitlicher Position (Kesa-gatame)

- Hüfte wegrücken vom Gegner, Gegner in das Loch ziehen
- In die Brücke gehen, Gegner anheben, drunterrutschen, Gegner rüberrollen
- Zum Gegner hin rausdrehen
- Unter eigenem Bein durch, den Gegner in den Nacken fassen, runterziehen
- Gegner aufrichten, Fuß vor den Kopf des Gegners bringen, runterschieben
- Befreiung mit Schocktechniken, Nervendruck oder Würger

4.2 eine Befreiung aus der Haltetechnik in Kreuzposition (Yoko-shiho-gatame)

- normale Position: Bein klammern, rausdrehen
- eigenes Bein geklammert: Bein lösen, Fuß vor den Kopf bringen, Gegner
- Runterschieben
- Befreiung mit Schocktechniken, Nervendruck oder Würger

4.3 eine Befreiung aus der Haltetechnik in Reitposition (Tate-shiho-gatame)

- Bein des Gegners auf einer Seite klammern, und zu dieser Seite runterdrehen
- Befreiung mit Schocktechniken, Nervendruck oder Würger

5. Abwehrtechniken

5.1 Unterarmblock nach innen

- Unterarmblock nach innen gegen beidhändigen Griffansatz zum Revers
- Unterarmblock nach innen gegen Fußstoß zum Brustkorb

5.2 Unterarmblock nach außen

- Unterarmblock nach außen gegen Schwinger
- Unterarmblock nach oben gegen Schlag von oben

6. Atemitechniken

6.2 Fußtechnik vorwärts (als Tritt oder Stoß)

- Fußstoß vorwärts nach Handballenstoß, Angriff: Griffansatz zum Revers beidhändig
- Fußtritt vorwärts nach Fingerhebel, Angriff: Würgen von hinten

- Fußstoß (mit Hüfteinsatz)

- Fußtritt (geschnappt)

6.3 Faustoß (einzeln oder als Kettenfaustöße)

- Faustoß, Angriff: Griffansatz zum Revers beidhändig (Griff sprengen, Faustoß als Atemi)
- Kettenfaustoß, Angriff: Griffansatz zum Revers beidhändig, dabei wird der Angriff nicht geblockt oder gesprengt, sondern durch den eigenen Kettenfaustoß unmöglich gemacht. (die eigenen Arme leiten die Arme des Gegners nach außen ab)

6.4 zwei Faustschläge (als Haken, Faustrückenschlag oder Hammerschlag)

- Haken zum Kopf, Angriff: Umklammerung von vorn unter den Armen
- Haken zur kurzen Rippe, Angriff: Schlag von oben (Ausweichen, Rückriß)

7. Würge- und Nervendrucktechniken

KEINE ÜBERPRÜFUNG!

8. Sicherungstechniken

mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und / oder Transport-techniken im Verlauf des Technikprogramms

9. Hebeltechniken

9.1 Armstreckhebel im Stand

- Armstreckhebel über die Schulter, Angriff: einhändiges Handgelenkfassen parallel
- Bauchstreckhebel, Angriff: Oberarmfassen einhändig
- Armriegel von außen, Angriff: einhändiger Griff an den Oberarm

9.2 Armstreckhebel (Ausführung bei Bodenlage des Gegners)

- Seitstreckhebel nach Hüftwurf, Angriff: Würgen von der Seite
- Kippstreckhebel nach Kipphandhebel; Angriff: einhändiger Griff ins Revers
- Armriegel von innen nach Körperabbiegen

9.3 Armbeugehebel im Stand

- Armbeugehebel unverriegelt im Stand (nach Armriegel von außen), Angriff: einhändiger Griff an den Oberarm

9.4 Armbeugehebel als Festlegetechnik

- Kreuzfesselgriff, Angriff: paralleles Handgelenkfassen
- Armbeugehebel auf dem Rücken (Polizeigriff), Angriff: einhändiger Griff ins Revers (Kipphandhebel)

10. Wurftechniken

10.1 Hüftwurf (O-goshi) oder Hüftrad (Koshi-guruma)

- Hüftwurf, Angriff: Würgen von der Seite
- Hüftrad, Angriff: Oberarmfassen einhändig

10.2 Große Außensichel (O-soto-gari)

- gegen Oberarmfassen einhändig
- gegen Würgen von vorn
- gegen Schwinger

11. Stockabwehr/-anwendung

KEINE ÜBERPRÜFUNG!

12. Abwehr/Anwendung sonstiger Waffen

KEINE ÜBERPRÜFUNG!

13. Weiterführungstechniken

7.1 Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel

- *Demonstration mit Partner, Ausgangsposition: diagonale Hand von außen am Handgelenk des Partners, Druck mit freier Hand, Handkante oder Unterarm am Ellenbogengelenk*
- *Wird der zu hebelnde Arm in Richtung Oberkörper gebeugt so reagiert der Prüfling mit Wechsel in Armbeugehebel (Verriegelungsgriff)*
- *Wird der gebeugte Arm wieder gestreckt, so erfolgt erneuter Wechsel in Armstreckhebel*
- *Die Ausführung ist beidseitig zu demonstrieren*

14. Gegentechniken

14.1 Verhindern eines Wurfes nach vorn durch Aussteigen (2 Ausführungen)

- in Wurfrichtung Aussteigen aus Hüftwurfansatz, Folgetechnik Talfallzug oder Eckenwurf
- gegen die Wurfrichtung Aussteigen aus Hüftwurfansatz, Folgetechnik Talfallzug oder Reisballenwurf

14.2 Verhindern eines Wurfes nach vorn durch Blockieren (2 Ausführungen)

- Durch Absenken und Vorschieben der Hüfte während der Eindrehphase
- Durch Gegendruck (bzw. Atemi) mit dem Handballen an der Hüfte
- Gleichzeitig Absenken und Vorschieben der Hüfte während der Eindrehphase und Gegendruck (bzw. Atemi) mit dem Handballen an der Hüfte
- Blockieren durch Absenken und Vorschieben der Hüfte gegen Hüftwurf (-ansatz), Folgetechnik z.B. Ausheber oder Freies Würgen

- Blockieren durch Gegendruck (Atemi mit Handballen an der Hüfte) gegen Hüftwurf (-ansatz), Folgetechnik weitergehen in Wurfrichtung, Talfallzug

15. Freie Selbstverteidigung

15.1 Freie Selbstverteidigung gegen 5 Festhalteangriffe
Angriff 1: ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefaßt
Angriff 2: einhändiger Griff ins Revers (diagonal)
Angriff 3: Würge von vorn oder hinten mit beiden Händen
Angriff 4: Würge von der Seite mit beiden Händen
Angriff 5: Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig, von der Seite

16. Freie Anwendungsformen

16.1 im Bereich der Bodentechniken

- Auseinandersetzung mit Körperkontakt am Boden
- Ein Partner bringt den anderen aus dem Stand in die Bodenlage, und folgt ihm unmittelbar, wo die Auseinandersetzung beginnt. Bei Unterbrechung oder Partnerwechsel gilt die gleiche Ausgangsposition, jedoch sollte der Prüfling 1x seinen Partner in die Bodenlage bringen und 1x durch eine Technik in die Bodenlage gebracht werden.
- Ziel: freie Anwendung zumindest der bisher erlernten Halte- und Befreiungstechniken
- Die Anwendung von Hebeltechniken ist erwünscht
- Nicht gestattet sind Atemi- und Nervendrucktechniken sowie Genickhebel
- Schutzausrüstung: männliche Prüflinge mindestens Tiefschutz (Pflicht)
- Dauer: 1-2 Minuten mit Partnerwechsel (1x)

17. Freie Darstellung/Kata

KEINE ÜBERPRÜFUNG!

18. Kombinationen/Vielfalt

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung

19. Angriffs-/Partnerverhalten

Verhalten als Prüfling (Tori) und Partner (Uke) während der gesamten Prüfung

Prüfungsprogramm 3. Kyu Ju-Jutsu			
1	Bewegungsformen	1.1 Übersetzschritte vorwärts 1.2 Übersetzschritte rückwärts 1.3 Übersetzschritte seitwärts mit dem vorderen Bein 1.4 Übersetzschritte seitwärts mit dem hinteren Bein 1.5 Übersetzschritte auf der Stelle	
		1.6 Verteidigungslage in der Bodenlage 1.7 Auslagenwechsel in der Bodenlage 1.8 Gleiten vorwärts in der Bodenlage 1.9 Gleiten rückwärts in der Bodenlage 1.10 Drehung nach vorne in der Bodenlage um 90° 1.11 Drehung nach hinten in der Bodenlage um 90° 1.12 Drehung nach vorne in der Bodenlage um 180° 1.13 Drehung nach hinten in der Bodenlage um 180° 1.14 Rollen in der Bodenlage 1.15 Aufstehen aus der Bodenlage	
2	Falltechniken	2.1 Sturz vorwärts 2.2 Sturz rückwärts	
		2.3 Rolle vorwärts in den Stand über Hindernisse 2.4 Rolle rückwärts in den Stand über Hindernisse	
3	Komplexaufgaben	3.1 Wurftechniken	
4	Bodentechniken	4.1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage 4.2 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guardposition) 4.3 Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen	
5	Abwehrtechniken	5.1 Abwehrtechnik mit der Hand (4 Ausführungen) 5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination
6	Atemitechniken	6.1 Ellbogentechnik (2 Ausführungen) 6.2 Lowkick	
7	Würge- / Nervendrucktechniken	7.1 Nervendrucktechnik 7.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen	
8	Sicherungstechniken	mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms	
9	Hebeltechniken	9.1 Handgelenkhebel 9.2 Armbeugehebel als Transporttechnik	
10	Wurftechniken	10.1 Schulterwurf oder Schulterzug 10.2 Große Innensichel	
11	Stockabwehr / -anwendung	11.1 Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (8 Angriffswinkel)	
12	*Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen*	*Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft*	
13	Weiterführungstechniken	13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 13.2 Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen)	
14	Gegentechniken	14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)	
15	Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe	
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken	
17	*Freie Darstellung / Kata*	*Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft*	
18	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung	
19	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung	

1.Bewegungsformen

Übersetzschritte
1.1 vorwärts
1.2 rückwärts
1.3 seitwärts mit dem vorderen Bein
1.4 seitwärts mit dem hinteren Bein
1.5 auf der Stelle

Bewegungsformen in der Bodenlage
1.6 Verteidigungslage
1.7 Auslagenwechsel in der Bodenlage
1.8 Gleiten vorwärts in der Bodenlage
1.9 Gleiten rückwärts in der Bodenlage
1.10 Drehung nach vorne in der Bodenlage 90°
1.11 Drehung nach hinten in der Bodenlage 90°
1.12 Drehung nach vorne in der Bodenlage 180°
1.13 Drehung nach hinten in der Bodenlage 180°
1.14 Rollen in der Bodenlage
1.15 Aufstehen aus der Bodenlage

2. Falltechniken

2.1 Sturz vorwärts
2.2 Sturz rückwärts
2.3 Rolle vorwärts mit Aufstehen über ein Hindernis
2.4 Rolle rückwärts mit Aufstehen über ein Hindernis

3. Komplexaufgabe

3.1 Demonstration einer Wurftechnik nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner (mehreren Wiederholungen)

- Der Prüfling nimmt im Stand Griffkontakt mit dem sich bewegendem Partner auf
- Aus der Bewegung heraus wendet er eine oder mehrere Wurftechniken seiner Wahl an
- Bewertet werden: ökonomisches und kontrolliertes Bewegen, korrekte Technikausführung, Timing, Distanzgefühl, Übersicht und Dynamik

Korrekte Technik bedeutet:
– den Gegner in den Wurf ziehen, nicht selbst in den Gegner gehen
– deutlicher Gleichgewichtsbruch
– die natürliche Bewegung des Gegners ausnutzen, kein Wurf gegen die Bewegung
– keinen Wurf erzwingen, der Wurf muß sich ergeben
– Bewegungsrichtung des Gegners kann durch kurzen Druck oder Zug beeinflusst werden, der Gegner wird gegen die Richtung arbeiten, das kann genutzt werden

Sinnvoll ist es einen Wurf in jede Richtung zu beherrschen, einen eingedrehten nach vorn, eine Variante des Aushebers, und einen Wurf nach hinten (z.B. Außensichel). So kann auf jede Bewegung des Gegners reagiert werden.

4. Bodentechniken

4.1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage

- Der Verteidiger belastet den in der Bauchlage befindlichen Verteidiger mit seinem Körpergewicht
- Durch Kontrolle der Hüfte mit den Beinen wird die Bewegung zusätzlich eingeschränkt
- Die Arme sichern die des Gegners und / oder dessen Kopf

- Einsteigen in die Bank, Beine nach hinten strecken, Beine des Partner anheben, Arme fixieren oder würgen
- Kesa Katame bei Bauchlage des Partners, Kontrolle muss durch das Belasten entstehen, nicht primär durch Hebel

4.2 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guard)

- Der Gegner wird zwischen den Beinen des in der Rückenlage befindlichen Verteidigers eingeklemmt

- Die Arme sichern die des Gegners und / oder dessen Kopf
- Würgeansatz zwischen den Beinen bei eigener Rückenlage, eine angreifende Hand nach innen fegen und Arm + Kopf kontrollieren, Beine fixieren

4.3 aus eigener Rückenlage (Guard) in die Oberlage gelangen
- Der Verteidiger befindet sich in der Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guard-Position)
- Er kontrolliert den zwischen seinen Beinen knienden Gegner
- Durch Einsatz seines Körpers und der Extremitäten zwingt er den Gegner aus der Ausgangssituation in die Rücken oder Bauchlage und kontrolliert diesen anschließend
- Technik wie bei 4.2, ein Bein von außen klammern, strecken und zu dieser Seite aufrollen

5. Abwehrtechniken

5.1 Abwehrtechniken mit der Hand (4 unterschiedliche Techniken - Handaußenkante, Handinnenkante, Handfläche, Handrücken oder Handballen)
- Handfegen gegen Fauststoß zum Kopf / Körper (Atemi, Rückriß)
- Handkantenblock gegen Schwinger zum Kopf (Körperabbiegen, Armriegel von innen)
- Handballenstoß gegen Schwinger (stoppen im Ansatz durch Blockieren der Schulter) (Folgetechnik Atemis und Körperabbiegen oder Genickdrehhebel)
- Schlag mit dem Handrücken gegen den angreifenden Arm
- Block mit der Handinnenkante, bzw. Schlag mit der Innenkante gegen den angreifenden Arm

5.2 Fuß bzw. Unterschenkelabwehr (Fußsohle, Fußaußenkante, Fußballen, Schienbein oder Außenseite des Beins)

- Stoppfußstoß gegen Schlägerangriff, Treffläche mit den Ballen an der Hüfte oder auf dem vorderen Bein
- Abwehr mit dem Unterschenkel nach außen gegen Halbkreisfußtritt

6. Atemitechniken

6.1 Ellenbogentechniken (2 Ausführungen als Stoß oder Schlag)

- Ellenbogenschlag vorwärts gegen Körperumklammerung von vorn unter den Armen (Folgetechnik Körperabbiegen)
- Ellenbogenstoß seitwärts gegen Würgen von der Seite (Folgetechnik Kipphandhebel)
- Ellenbogenstoß rückwärts gegen Würgen von hinten, Folgetechnik Beindurchzug

6.2 ein Low-Kick

- Bein Low-Kick wird der Oberschenkel des vorderen Beins mit dem Schienbein angegriffen, dabei erfolgt die Wirkung nicht primär durch das Auftreffen, sondern durch das Ziehen des Schienbeins über den Oberschenkel
- Nach passiver Abwehr eines Halbkreiskicks
- Gegen Oberarmfassen einhändig, anschließend Gegner nach vorn runterarbeiten

7. Würge-/Nervendrucktechniken

7.1 Nervendrucktechnik (auf alle sich bietenden Vitalpunkte)

- Nervendruck unter der Nase gegen Körperumklammerung von vorn unter den Armen (Folgetechnik Körperabbiegen)

7.2 eine Würgetechnik mit Armen oder Händen

- Freies Würgen gegen Handrückenschlag

8. Sicherungstechniken

mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und / oder Transport-techniken im Verlauf des Technikprogramms

9. Hebeltechniken

9.1 Handgelenkhebel

- Handdrehhebel gegen Griff ins Revers einhändig, Folgetechnik Handdrehbeugehebel
- Handbeugehebel gegen Griff ins Revers einhändig

9.2 ein Armbeugehebel (als Transporttechnik)

- Kreuzfesselgriff, Angriff Oberarmfassen einhändig, Zubodenbringen mit Armstreckhebel

10. Wurftechniken

10.1 Schulterwurf (Seoi-nage) oder Schulterzug (Seoi-otoshi)

- Schulterwurf gegen einhändigen Griff ans Revers von vorn

10.2 eine Große Innensichel (O-uchi-gari)

- Große Innensichel gegen Würgen von der Seite (vorderes Bein Sicheln)

11. Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms

- Abwehr der Stockangriffe 1-8 durch Kontaktaufnahme mit dem angreifenden Arm in Verbindung mit entsprechenden Ausweichbewegungen
- Kontrolle des waffenführenden Arms mit der freien Hand bzw. beidhändig
- Die Ergänzung mit Folgetechniken steht dem Prüfling frei

1. Stockschlag von oben außen
2. Stockschlag von oben innen
3. Stockschlag von außen
4. Stockschlag von innen
5. Stockstich zur Körpermitte
6. Stockschlag von oben
7. Stockschlag von außen zu den Beinen
8. Stockschlag von innen zu den Beinen

12. Abwehr/Anwendung sonstiger Waffen

KEINE ÜBERPRÜFUNG!

13. Weiterführungstechniken

13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)

- je eine Weiterführung von 2 vom Prüfling frei gewählten Hebeltechniken nach Gegenreaktion des Angreifers
- Bei der Weiterführung ist die durch die Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die weitere Verteidigung auszunutzen

- Ansatz Handdrehbeugehebel, Angreifer versucht den Arm zu beugen, Übergang in Handdrehhebel, Anschließend Rückkehr in Handdrehbeugehebel
- Ansatz Armriegel von außen, Angreifer versucht Arm zu beugen, Übergang in Armbeugehebel und zu Boden bringen des Angreifers
- Ansatz Armstreckhebel über die Schulter, Gegner winkelt den Arm an, Weiterführung mit Armbeugehebel und zu Boden bringen
- Ansatz Seitstreckhebel, Gegner winkelt den Arm an, Weiterführung mit Armbeugehebel
- Ansatz Kipphandhebel, Gegner schiebt seinen Ellenbogen vor, Weiterführung mit einem Wurf nach vorn

13.2 Weiterführung nach abgewehrten Atemitechniken des Verteidigers (2 Ausführungen)

- Der Prüfling verteidigt sich im Verlauf der Abwehrhandlung mit einer Atemitechnik seiner Wahl (z.B. Handkantenschlag)
- Diese Atemitechnik des Verteidigers wird gestoppt bzw. abgeleitet (durch Abwehrtechnik oder Zugreifen), verschiedene Atemitechniken sind möglich
- Der Verteidiger folgt nun seinerseits mit 2 unterschiedlichen, auf die Störung passenden Folgetechniken (z.B. Wegschlagen oder Verhebeln des abwehrenden Arms)
- Der Prüfling kann die Situation vorher mit dem Partner absprechen, um seine Demonstration vorzubereiten

- Passivabwehr gegen Schwinger durch den Verteidiger, Konter mit eigenem Schwinger, der Gegner macht einen aktiven Block, der Verteidiger hakt den blockenden Arm mit dem Schlagarm ein, zieht den Block nach unten außen und kontert mit einem Ellenbogenschlag zum Kopf (mit der Schlaghand)
- Passivabwehr gegen Schwinger, Konter mit rechter geraden zum Körper, Angreifer fegt die Faust, der Verteidiger, der Verteidiger führt mit Ellenbogenstoß seines Schlagarms weiter, dabei Schritt nach vorn und Innensichel

14. Gegentechniken

14.1 Gegentechnik gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)

- je eine Gegentechnik gegen 2 vom Prüfling frei gewählte Hebeltechniken des Angreifers
- Zur Durchführung der Gegentechniken ist die eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die eigene Verteidigung auszunutzen

- Kipphandhebel: lösen des Hebelansatzes durch Weiterführen der oberen Hand des Gegners. Anschließend kann selbst der Kipphandhebel angesetzt werden
- Ansatz Bauchstreckhebel, verhindern durch Talfallzug (im Ansatz!)
- Ansatz Seitstreckhebel, verhindern durch Anziehen des Arms. Anschließend das Bein vom Kopf runter zu den Beinen schieben, und mit dem eigenen vom Gegner entfernen Bein mit der Kniekehle am Fuß einklemmen und strecken. Beinhebel mit den Armen in Form eines Beinpresshebels ansetzen

15. Freie Selbstverteidigung

15.1 Freie Selbstverteidigung gegen 5 Umklammerungsangriffe
Angriff 1: Umklammerung von vorn über oder unter den Armen
Angriff 2: Umklammerung von hinten über oder unter den Armen
Angriff 3: Schwitzkasten von der Seite (Angriff rechts)
Angriff 4: Schwitzkasten von vorn (Angriff links)
Angriff 5: Würge von hinten mit dem Unterarm

16. Freie Anwendungsformen

16.1 im Atemibereich (Fausttechniken)

- Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung von Fauststößen und Faustschlägen
- Trefferbereich liegt oberhalb der Gürtellinie, leichter Kontakt, ohne Trefferwirkung zu erzielen
- Ziel: Freie Anwendung von Abwehrtechniken, Bewegungsformen und Fausttechniken
- Schutzausrüstung: Tiefschutz (männliche Prüflinge), Faustschützer (zwingend), Zahnschutz (empfohlen)

- Analog zum Wettkampf sollten Schläge zum Kopf vorher abgestoppt werden. Dabei sollte zu erkennen sein, das der Schlag getroffen hätte. Zum Körper ist leichter Kontakt ohne Wirkung erwünscht.

Korrekte Technik bedeutet:
– arbeiten aus der Deckung ohne Ausholen oder Telegrafieren
– dynamische Atmung, im Idealfall Kiai (aus Ki = Energie und Ai = zusammenkommen)
– Hüfteinsatz
– schlagen von Kombinationen (mindestens drei Techniken)

17. Freie Darstellung/Kata

KEINE ÜBERPRÜFUNG!

18. Kombinationen/Vielfalt

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung

19. Angriffs-/Partnerverhalten

Verhalten als Prüfling (Tori) und Partner (Uke) während der gesamten Prüfung

Prüfungsprogramm 2. Kyu Ju-Jutsu			
1	Bewegungsformen	1.1 Freie Bewegungsformen im Stand 1.2 Freie Bewegungsformen am Boden	
2	Falltechniken	2.1 Falltechniken unter Einwirkung des Partners	
3	Komplexaufgaben	3.1 Atemikombinationen	
4	Bodentechniken	4.1 Haltetechnik in seitlicher Position in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik 4.2 Haltetechnik in Kreuzposition in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik 4.3 Haltetechnik in Reitposition in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik 4.4 Haltetechnik bei Bauchlage des Gegners in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik 4.5 Haltetechnik bei eigener Rückenlage in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik	
5	Abwehrtechniken	5.1 Abwehrfolge im Dreierkontakt	
		5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen)	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination
6	Atemitechniken	6.1 Handaußenkantenschlag 6.2 Fußstoß abwärts 6.3 Fußstoß seitwärts	
7	Würge-/ Nervendrucktechniken	7.1 Nervendrucktechnik (2 Ausführungen) 7.2 Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Ausführungen)	
8	Sicherungstechniken	mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms	
9	Hebeltechniken	9.1 Handgelenkhebel (2 Ausführungen) 9.2 Armstreckhebel im Stand (2 Ausführungen) 9.3 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage (2 Ausführungen)	
10	Wurftechniken	10.1 Ausheber 10.2 Hüftfegen oder Schenkelwurf 10.3 Rückriss	
11	Stockabwehr / -anwendung	11.1 Stockabwehr in Verbindung mit Störtechnik (8 Angriffswinkel) 11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Kontaktangriffe (5 Ausführungen)	
12	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	12.1 Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (5 Angriffswinkel) 12.2 Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen (2 Ausführungen)	
13	Weiterführungstechniken	13.1 Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)	
14	Gegentechniken	14.1 Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)	
15	Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen Atemiangriffe	
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Wurf- und Bodentechniken	
17	*Freie Darstellung / Kata*	*Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft*	
18	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung	
19	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung	

1. Bewegungsformen

- Der Prüfling wird vom Partner mit freien Atemitechniken oder Griffansätzen angegriffen
- Die Verteidigung seitens des Prüflings erfolgt lediglich durch die Anwendung von Elementen der Ju-Jutsu Bewegungslehre in Verbindung mir passiver oder aktiver Abwehr
- Die Aufgabe erfolgt zunächst im Stand, danach bei Bodenlage des Verteidigers

1.1 Freie Bewegungsformen im Stand

Dabei ist zu beachten:
– konsequent in sauberer Kampfstellung stehen
– Fußstellung möglichst auch in der Bewegung einhalten
– Deckung geschlossen halten

1.1.3 Freie Bewegungsformen im Stand

Dabei ist zu beachten:
– Deckung geschlossen halten
– auf dem Ellenbogen / Unterarm abstützen um schnell reagieren zu können
– ein Bein angezogen halten, bereit zum Tritt

2. Falltechniken

2.1 Falltechniken unter Einwirkung des Partners

- Der Prüfling wird vom Partner zu Boden gestoßen oder durch Wurftechniken in nahezu alle Richtungen zu Boden gebracht
- Nach Anwendung der jeweils erforderlichen Falltechnik verteidigt sich der Prüfling mit Techniken seiner Wahl
- Nach dem Sturz sofort korrekte Kampfstellung am Boden einnehmen
- Gegner ansehen
- Gegner entweder zu Fall bringen (z.B. Beinhebel) oder vom Gegner weg aufstehen, je nach Situation (Abstand zum Gegner)

3. Komplexaufgabe

3.1 Demonstration von Atemikombinationen nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner (mehreren Wiederholungen)

- Der Prüfling demonstriert am sich bewegenden Partner mindestens 1 Atemikombination in mehreren Wiederholungen
- Der Partner schützt sich lediglich passiv oder weicht leicht aus
- Bewertet werden: ökonomisches und kontrolliertes Bewegen, korrekte Technikausführung, Timing, Distanzgefühl, Übersicht und Dynamik

Analog zum Wettkampf sollten Schläge zum Kopf vorher abgestoppt werden. Dabei sollte zu erkennen sein, das der Schlag getroffen hätte. Zum Körper ist leichter Kontakt ohne Wirkung erwünscht.
Korrekte Technik bedeutet:
– arbeiten aus der Deckung ohne Ausholen oder Telegrafieren
– dynamische Atmung, im Idealfall Kiai (aus Ki = Energie und Ai = zusammenkommen)
– Hüfteinsatz

- Kombinationen sollten möglichst folgenden Merkmale aufweisen:
- mindestens 3 Techniken (viele Gegner werden durch die Masse überfordert (Reizüberflutung) und machen Fehler)
- Ebenenwechsel (nicht nur zum Kopf, sondern oben / unten Wechsel einbauen)
- Nicht rhythmisch arbeiten (unterschiedlich lange Pausen zwischen den Techniken, der Gegner soll nicht wissen wann die nächste folgt)
- Verschiedene Techniken kombinieren (nicht nur gerade, auch Haken einbauen)
- Unterschiedliche Geschwindigkeiten nutzen (langsamere und schnellere Schläge abwechseln, der Gegner kann sich nicht einstellen)
- In die Distanz kommen, Kombination abschießen, und sofort wieder aus der Distanz rauskommen
- Kombinationen werden durchgezogen, egal wie der Gegner reagiert, nicht bei der ersten Gegenreaktion die Kombination beenden

4. Bodentechniken

Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik (kann verkettet werden)

4.1 Haltetechnik in seitlicher Position
4.2 Haltetechnik in Reitposition
4.3 Haltetechnik in Kreuzposition
4.4 Haltetechnik bei Bauchlage des Gegners
4.5 Haltetechnik bei eigener Rückenlage, Gegner zwischen den Beinen (Guard-Position)

5. Abwehrtechniken

5.1 Abwehrfolge im 3-er Kontakt

- Die Abwehrfolge wird in Form einer Partnerübung demonstriert, dabei soll ein fließender Bewegungsablauf zwischen der Abwehrfolge und dem Gegenangriff erfolgen
- Phase 1: Mit dem gegenüberliegenden Arm (Hand offen) wird von innen Kontakt zum Arm des Angreifers aufgenommen, ohne daß ein Abstoppen erfolgt
- Phase 2: Mit der anderen Hand wird der Angriff von außen über den Kopf geführt (Variation:...wird der Angriff von innen aufgenommen und nach unten geführt)
- Phase 3: Nun sichert die wiederum freie Hand den gegnerischen Arm von außen, dicht über dem Ellenbogengelenk
- Der Prüfling muss die Abwehrfolge auf einer Seite seiner Wahl flüssig demonstrieren können, z.B. gegen Schlag von rechts oben außen
- Mögliche Folgetechnik ist der Übergang aus dem 3-er Kontakt in einen Armstreckhebel zum Boden

5.1 Fuß- bzw. Unterschenkelabwehr (2 unterschiedliche Techniken - Fußsohle, Fußaußenkante, Fußballen, Schienbein oder Außenseite des Beins)
nach außen

- Schienbeinblock nach außen gegen Low-Kick auf den Oberschenkel (Low-Kick von außen)

oder nach innen

- Schienbeinblock nach innen gegen Fußtritt in die Genitalien oder Fußtritt gegen das Knie / Oberschenkel

6. Atemitechniken

6.1 Handaußenkantenschlag

- nach außen gegen Würgen von der Seite, Folgetechnik Kipphandhebel
- nach innen gegen Würgeansatz von vorn beidhändig (nach dem sprengen)

6.2 Fußstoß abwärts

- als Abschlusstechnik nach einem Wurf oder Kipphandhebel
- Tritt auf den Fuß als Störtechnik

6.3 Fußstoß seitwärts

- gegen einhändigen Griff an das Handgelenk parallel
- gegen Schlägerangriff

7. Würge-/Nervendrucktechnik

7.1 Nervendrucktechniken (2 Ausführungen / auf alle sich bietenden Vitalpunkte)

- unter der Nase, als Unterstützung beim Körperabbiegen
- unter der Nase, zum Lösen gegen Körperumklammerung von vorn unter den Armen
- hinter dem Ohr, als Unterstützung beim Kreutzfesselgriff
- Griff in die Augenhöhle als Unterstützung beim Aufheben (Kreutzfesselgriff)

7.2 Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Ausführungen)

- Jede Würgetechnik, welche mit Verwendung der eigene Kleidung oder der des Gegners durchgeführt wird
- Die Wirkung der Technik kann sowohl durch die Beeinträchtigung der Blutzirkulation zum Gehirn, als auch der Luftzufuhr zur Lunge erreicht werden

- Aus Oberarmfassen einhändig Kleiderwürge mit beiden Händen, Dazu ein Revers nach unten ziehen, das andere schräg vor den Hals. Folgetechnik kann Schulterwurf sein. Dabei kann der Griff (Würger) gehalten werden. (Vorsicht!!!)
- Aus Würgen zwischen den Beinen am Boden Knöchelwürge mit Verwendung der gegnerischen Revers

8. Sicherungstechniken

mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und / oder Transport-techniken im Verlauf des Technikprogramms

9. Hebeltechniken

9.1 Handgelenkhebel (2 Ausführungen)

- Handdrehhebel gegen Griff ins Revers einhändig, Folgetechnik Handdrehbeugehebel
- Handbeugehebel gegen Griff ins Revers einhändig
- Kipphandhebel gegen Würgen von der Seite

9.2 Armstreckhebel im Stand (2 Ausführungen)

- Bauchstreckhebel gegen Griff ins Revers einhändig
- Armstreckhebel über die Schulter gegen Oberarmfassen einhändig (Folgetechnik Schwertwurf)
- Armriegel von außen gegen Oberarmfassen einhändig

9.3 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage (2 Ausführungen)

- Seitstreckhebel gegen Würgen von der Seite (Hüftwurf)
  oder Würgen in der Bodenlage von der Seite
- Kippstreckhebel gegen Würgen von der Seite (Kipphandhebel)
  oder Würgen zwischen den Beinen in der Bodenlage
- Armstreckhebel im seitlichen Haltegriff

10. Wurftechniken

10.1 Ausheber

- Ausheber gegen Handrückenschlag
- Ausheber nach Blockieren eines Hüftwurf (-ansatz) durch Schwerpunkt absenken und Hüfte vorschieben

10.2 Hüftfegen (Harai-goshi) oder Innen-Schenkelwurf (Uchi-mata)

- Hüftfegen nachdem der Gegner aus einem Hüftwurf im Ansatz in Wurfrichtung ausgestiegen ist

10.3 Rückriss

- Nach Fußstoß vorwärts hinter dem Angreifer stehen. Von hinten mit beiden Händen unterm Kinn fassen, die eigenen Ellenbögen fixieren am Schulterblatt

11. Stockabwehr/-Anwendung

11.1 Stockabwehr in Verbindung mit Störtechniken

- Abwehr der festgelegten Stockangriffe 1-8 durch Kontaktaufnahme mit dem angreifenden Arm in Verbindung mit entsprechenden Bewegungsformen (Ausweichen oder Annähern)
- gleichzeitig mit der Kontaktaufnahme erfolgt eine Atemitechnik um den Angreifer abzulenken bzw. eine Folgetechnik vorzubereiten (z.B. Fingerstich zur Kehlkopfgrube)
- Kontrolle des waffenführenden Arms mit der freien Hand bzw. beidhändig
- Die Ergänzung mit Folgetechniken dem Prüfling frei

Stockschlag von oben außen
Stockschlag von oben innen
Stockschlag von außen
Stockschlag von innen
Stockstich zur Körpermitte
Stockschlag von oben
Stockschlag von außen zu den Beinen
Stockschlag von innen zu den Beinen

11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen 5 Kontaktangriffe

- Der Prüfling verwendet einen Stock (Länge 50-100cm) zur Verteidigung
- Die Abwehrhandlung ist, ebenso wie die Angriffe frei wählbar

12. Abwehr/Anwendung sonstiger Waffen

12.1 Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms

- *Abwehr der festgelegten Messerangriffe 1-5 (Messerhaltung) durch Kontaktaufnahme mit dem angreifenden Arm in Verbindung mit entsprechenden Ausweichbewegungen*
- *Es werden lediglich Stich- oder Schnittangriffe in der Messerhaltung (=Klinge an der Daumenseite der Hand) abgeprüft; die Abwehr von Angriffen in der Dolchhaltung (=Klinge an der Kleinfingerseite der Hand)sollten jedoch auch Trainingsinhalt sein*
- *Kontrolle des waffenführenden Arms mit der freien Hand bzw. beidhändig*
- *Die Ergänzung mit Folgetechniken steht dem Prüfling frei*

1. Messerschnitt / -stich von oben außen
2. Messerschnitt / -stich von oben innen
3. Messerschnitt / -stich von außen
4. Messerschnitt / -stich von innen
5. Messerstich zur Körpermitte

12.2 Abwehr von Angriffen mit einem beweglichen Gegenstand

- Der Prüfling wählt jeweils 1 Angriff mit Kontakt (z.B. Würge mit Kette) und ohne Kontakt (z.B. Schlag von außen mit biegsamer Rute) frei aus; die Abwehrhandlung ist frei wählbar

12.2.1 mit Kontakt

12.2.2 ohne Kontakt

13. Weiterführungstechniken

13.1 Weiterführungen von Wurftechniken (2 Ausführungen)

- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers für die weitere Verteidigung auszunutzen

- Ansatz Hüftwurf, Gegner steigt in Wurfrichtung aus, Weiterführung mit Hüftfegen
- Ansatz Schulterwurf, Gegner blockiert durch Absenken des Schwerpunktes, Weiterführung durch Schulterwurf auf den Knien
- Ansatz Schulterwurf, Gegner blockiert durch Absenken der Hüfte, Weiterführung mit kleiner Innensichel
- Ansatz Ausheber, Gegner blockiert durch Absenken des Schwerpunktes, Weiterführung durch Tallfallzug
- Ansatz große Außensichel, Gegner zieht das Bein zurück, Weiterführung mit Hüftfegen

14. Gegentechniken

14.1 Gegentechniken gegen Wurftechniken (2Ausführungen)

- zur Durchführung der Gegentechniken ist die eingesetzte Kraft des Angreifers für die eigene Verteidigung auszunutzen

- Ansatz Hüftwurf, Verhindern durch Blockieren der Hüfte und Absenkung des Schwerpunktes, Folgetechnik Ausheber
- Ansatz Schulterwurf, Verhindern durch Aussteigen in Wurfrichtung, Gegentechnik Talfallzug
- Ansatz große Außensichel, Gegentechnik Selbstfallwurf

15. Freie Selbstverteidigung

15.1 Freie Selbstverteidigung gegen 5 Atemiangriffe
Angriff 1: Fauststoß zum Kopf
Angriff 2: Fauststoß zur Körpermitte
Angriff 3: Handaußenkantenschlag zum Hals
Angriff 4: Fußtritt vorwärts zur Körpermitte
Angriff 5: Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte

16. Freie Anwendungsformen

16.1 im Bereich der Wurf- und Bodentechniken

- Auseinandersetzung im Stand, nach erfolgtem Griffkontakt, aus der Bewegung
- Es kommen Wurftechniken, Übergänge vom Stand zum Boden und Bodentechniken zur Anwendung
- Atemitechniken sind nicht gestattet
- Schutzausrüstung: männliche Prüflinge mindestens Tiefschutz (Pflicht)

17. Freie Darstellung/Kata

KEINE ÜBERPRÜFUNG!

18. Kombinationen/Vielfalt

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung

19. Angriffs-/Partnerverhalten

Verhalten als Prüfling (Tori) und Partner (Uke) während der gesamten Prüfung

Prüfungsprogramm 1. Kyu Ju-Jutsu			
1	Bewegungsformen	1.1 Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen	
2	Falltechniken	2.1 Freier Fall (Überschlag zum Sturz seitwärts)	
3	Komplexaufgaben	3.1 Atemi- und Wurftechniken	
4	Bodentechniken	4.1 Überwältigung eines Gegners in Bauchlage oder Bankposition 4.2 Überwältigung eines Gegners in Seiten- oder Rückenlage 4.3 Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechniken	
5	Abwehrtechniken	5.1 Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Übergang zu Hebeltechniken	
6	Atemitechniken	6.1 Fingerstich oder Pressluftschlag 6.2 Kopfstoß oder Kopfschlag 6.3 Halbkreisfußtritt vorwärts	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination
7	Würge- / Nervendrucktechniken	7.1 Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)	
8	Sicherungstechniken	8.1 Rückentransportgriff 8.2 Kopfkontrollgriff	
9	Hebeltechniken	9.1 Fingerhebel 9.2 Handgelenkhebel (3 Ausführungen) 9.3 Armbeugehebel im Stand (2 Ausführungen) 9.4 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners 9.5 Beinhebel (2 Ausführungen)	
10	Wurftechniken	10.1 Beingreifertechnik (2 Ausführungen) 10.2 Selbstfallwurf	
11	Stockabwehr / -anwendung	11.1 Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik (8 Angriffswinkel) 11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Atemiangriffe (5 Ausführungen)	
12	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	12.1 Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik (5 Angriffswinkel)	
13	Weiterführungstechniken	13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 13.2 Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen) 13.3 Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführungen)	
14	Gegentechniken	14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen) 14.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)	
15	Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen Waffenangriffe 15.2 Verteidigung gegen waffenlose Angriffe (angesagt)	
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Atemitechniken	
17	*Freie Darstellung / Kata*	*Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft*	
18	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung	
19	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung	

1. Bewegungsformen

1.1 Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen

- Der Prüfling verwendet Elemente der Bewegungsformen in Verbindung mit passiven und / oder aktiven Abwehrtechniken, um angemessen auf die Angriffs bzw. Störaktionen durch den Partner zu reagieren
- Sobald der Partner die Pratzen in Zielposition bringt, sind diese mit Atemitechniken nach freier Wahl zu attackieren

2. Falltechniken

2.1 Freier Fall (Überschlag zum Sturz seitwärts)

- In Anlehnung an die Bewegungsrichtung der Rolle vorwärts führt der Prüfling einen freien Überschlag diagonal über den Rücken aus
- Die Landung erfolgt ohne vorherigen Bodenkontakt im Sturz seitwärts
- Demonstration erfolgt links und rechts

3. Komplexaufgabe

3.1 im Bereich der Atemi und Wurftechniken

- Demonstration einer oder mehrerer Atemi- / Wurf- Kombinationen nach freier Wahl am sich bewegenden, sonst aber passiven Partner
- Demonstration in mehreren Wiederholungen

4. Bodentechniken

4.1 Angriff mit abschließender Kontrolle bei gegnerischer Bauchlage oder Bankposition

- Überwältigung eines sich kurzzeitig passiv verhaltenen Angreifers aus relativ häufig vorkommenden Positionen heraus

4.2 Angriff mit abschließender Kontrolle bei gegnerischer Seiten- oder Rückenlage

- Überwältigung eines sich kurzzeitig passiv verhaltenen Angreifers aus relativ häufig vorkommenden Positionen heraus

4.3 Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik (<u>muss</u> verkettet werden)

Haltetechnik in seitlicher Position
Haltetechnik in Reitposition
Haltetechnik in Kreuzposition
Haltetechnik bei Bauchlage des Gegners
Haltetechnik bei eigener Rückenlage, Gegner zwischen den Beinen (Guard-Position)

- Der Prüfling bringt den Partner zu Boden und nimmt eine Haltetechnik als Ausgangssituation ein
- Nachdem er diese mit Hebel- oder Würgetechnik unterstützt hat, wechselt er von einer Haltetechnik in fließendem Übergang in die nächste, wobei jeweils Hebel oder Würgetechniken zusätzlich einzusetzen sind
- Alle bisher in der Prüfung geforderten Haltetechniken sind nach Möglichkeit dabei durchzugehen und die Arme des Partners weitgehend zu kontrollieren
- Der Partner leistet Gegenwehr leichter bis mittlerer Stärke

5. Abwehrtechniken

5.1 Abwehrfolge im 3-er Kontakt mit Übergang zu Hebeltechniken (2 Ausführungen)

- Weiterführung des 3-er Kontakt zum Armstreckhebel zum Boden
- Durchführung als Übungsform mit Partner in flüssigen Wechsel
- Es gilt die gleiche Abwehrfolge, wie im Programm des 3.Kyu beschrieben
- Aus dieser Folge mit fließenden Übergängen in Angriff und Verteidigung muss der Prüfling mindestens 2 unterschiedliche Hebeltechniken zeigen

6. Atemitechniken

6.1 Fingerstich oder Preßluftschlag

- Umklammerung von vorn

6.2 Kopfstoß / Kopfschlag

- Umklammerung von hinten

6.3 ein Halbkreisfußtritt vorwärts

- Griff am Revers

7. WürgetechnikenSicherungstechniken

7.1 zwei Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)

- Jede Würgetechnik, welche mit Arme und / oder Händen durchgeführt wird
- Die Wirkung ist sowohl durch Einschränkung der Blut- als auch der Luftzufuhr möglich

8. Sicherungstechniken

7.1 ein Rückentransportgriff

7.2 ein Kopfkontrollgriff

9. Hebeltechniken

9.1 Fingerhebel

9.2 Handgelenkhebel (3 Ausführungen)

9.3 Armbeugehebel im Stand (2 Ausführungen)

9.4 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners

9.5 Bein- oder Hüfthebel (2 Ausführungen)

10. Hebeltechniken

10.1 Beingreifertechniken (2 Ausführungen)

- Doppelhandsichel von hinten gegen Handrückenschlag, Folgetechnik Beinbeugehebel
- Schaufelwurf gegen Schwitzkasten von der Seite
- Beinrollwurf gegen Hüftwurfansatz

10.2 Selbstfallwurf

- Kopfwurf gegen beidhändigen Griff ins Revers von vorn
- Reisballenwurf gegen Griffansatz zu den Beinen von vorn
- Talfallzug gegen Schwitzkasten von der Seite

11. Stockabwehr/-anwendung

11.1 Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik

- Abwehr der Stockangriffe Nr. 1-8 mit Kontaktaufnahme, gegebenenfalls gleichzeitiger Konter- oder Störtechnik und Kontrolle des waffenführenden Arms
- Die Entwaffnung des Angreifers muss im Verlauf der gesamten Abwehrhandlung erfolgen; dies kann im Stand oder in der Bodenlage geschehen
- Die Entwaffnungstechnik muss zwingend sein (z.B. Prinzip: Griffsprengen, Grifflösen, Heraushebeln), wobei die Stockhand oder der Stock selbst erfasst werden können; ein bloßes Entreißen der Waffe genügt nicht

1. Stockschlag von oben außen
2. Stockschlag von oben innen
3. Stockschlag von außen
4. Stockschlag von innen
5. Stockstich zur Körpermitte
6. Stockschlag von oben
7. Stockschlag von außen zu den Beinen
8. Stockschlag von innen zu den Beinen

11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen 5 Atemitechniken

- Der Prüfling verwendet einen Stock (Länge 50-100cm) zur Verteidigung
- Die Abwehrhandlung ist, ebenso wie die Angriffe frei wählbar

12. Abwehr/Anwendung von sonstigen Waffen

12.1 Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik

- Abwehr der Messerangriffe 1-5 (in Messerhaltung) mit Kontaktaufnahme zum waffenführenden Arm
- Gleichzeitige Konter- oder Störtechnik (z.B. durch Atemitechnik zum Kopf oder den angreifenden Arm)
- Anschließende Kontrolle des waffenführenden Arms
- Weitere Verteidigungstechniken können folgen, sind jedoch nicht Prüfungsinhalt

1. Messerschnitt / -stich von oben außen
2. Messerschnitt / -stich von oben innen
3. Messerschnitt / -stich von außen
4. Messerschnitt / -stich von innen
5. Messerstich zur Körpermitte

13. Weiterführungstechniken

13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)

- Je eine Weiterführung von 2 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

- Ansatz Handdrehbeugehebel, Angreifer versucht den Arm zu beugen, Übergang in Handdrehhebel, Anschließend Rückkehr in Handdrehbeugehebel
- Ansatz Armriegel von außen, Angreifer versucht Arm zu beugen, Übergang in Armbeugehebel und zu Boden bringen des Angreifers
- Ansatz Armstreckhebel über die Schulter, Gegner winkelt den Arm an, Weiterführung mit Armbeugehebel und zu Boden bringen
- Ansatz Seitstreckhebel, Gegner winkelt den Arm an, Weiterführung mit Armbeugehebel
- Ansatz Kipphandhebel, Gegner schiebt seinen Ellenbogen vor, Weiterführung mit einem Wurf nach vorn

13.2 Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)

- Je eine 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

- Ansatz Hüftwurf, Gegner steigt in Wurfrichtung aus, Weiterführung mit Hüftfegen
- Ansatz Schulterwurf, Gegner blockiert durch Absenken des Schwerpunktes, Weiterführung durch Schulterwurf auf den Knien
- Ansatz Schulterwurf, Gegner blockiert durch Absenken der Hüfte, Weiterführung mit kleiner Innensichel
- Ansatz Ausheber, Gegner blockiert durch Absenken des Schwerpunktes, Weiterführung durch Tallfallzug
- Ansatz große Außensichel, Gegner zieht das Bein zurück, Weiterführung mit Hüftfegen

13.3 Weiterführung nach abgewehrten Atemitechniken des Verteidigers (3 Ausführungen)

- Der Prüfling verteidigt sich im Verlaufe der Abwehrhandlung mit einer Atemitechnik seiner Wahl (z.B. Fauststoß)
- Diese Atemitechnik des Verteidigers wird von Angreifer gestoppt oder abgeleitet (verschiedene Atemitechniken sind möglich)
- Der Verteidiger reagiert seinerseits mit 3 unterschiedlichen, auf die Störung passenden Folgetechniken (z.B. Wegschlagen oder Verhebeln des abwehrenden Arms)
- Der Prüfling kann die Situation vorher mit dem Partner absprechen, um seine Demonstration vorzubereiten

- Passivabwehr gegen Schwinger durch den Verteidiger, Konter mit eigenem Schwinger, der Gegner macht einen aktiven Block, der Verteidiger hakt den blockenden Arm mit dem Schlagarm ein, zieht den Block nach unten außen und kontert mit einem Ellenbogenschlag zum Kopf (mit der Schlaghand)

14. Gegentechniken

14.1 Gegentechnik gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)

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

- Kipphandhebel: lösen des Hebelansatzes durch Weiterführen der oberen Hand des Gegners. Anschließend kann selbst der Kipphandhebel angesetzt werden
- Ansatz Bauchstreckhebel, verhindern durch Talfallzug (im Ansatz!)
- Ansatz Seitstreckhebel, verhindern durch anziehen des Arms. Anschließend das Bein vom Kopf runter zu den Beinen schieben, und mit dem eigenen vom gegner entfernen Bein mit der Kniekehle am Fuß einklemmen und strecken. Beinhebel mit den Armen in Form eines Beinpresshebels ansetzen

14.2 Gegentechnik gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)

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

- Ansatz Hüftwurf, Verhindern durch Blockieren der Hüfte und Absenkung des Schwerpunktes, Folgetechnik Ausheber
- Ansatz Schulterwurf, Verhindern durch Aussteigen in Wurfrichtung, Gegentechnik Talfallzug
- Ansatz große Außensichel, Gegentechnik Selbstfallwurf

15. Freie Selbstverteidigung

15.1 gegen fünf Waffenangriffe
Angriff 1: Messerstich von oben außen (Nr. 1) in Dolchhaltung
Angriff 2: Messerstich geradlinig zur Körpermitte (Nr. 5)
Angriff 3: Messerstich von oben innen (Nr. 2) in Dolchhaltung
Angriff 4: Stockschlag von oben (Nr. 6)
Angriff 5: Stockschlag von oben außen (Nr. 1)

15.2 gegen 8 angesagte waffenlose Angriffe
15.2.1 Angriffe mit Kontakt (4 Ausführungen)
15.2.2 Angriffe ohne Kontakt (4 Ausführungen)

16. Freie Anwendungsformen

12.1 im Atembereich (Atemitechniken aller Art)

- Auseinandersetzung im Stand unter kontrollierter Anwendung von Atemitechniken aller Art, Bewegungsformen sowie passiv oder aktiv ausgeführte Abwehrtechniken
- Trefferfläche ist der gesamte Körper, inklusive Kopf und Extremitäten; Ellenbogentechniken zum Kopf sind wegen der großen Verletzungsgefahr nicht erlaubt
- Schutzausrüstung: Tiefschutz (männliche Prüflinge), Faust-, Ellenbogenschutz, Fuß- bzw. Spannschutz und Schienbeinschützer (Pflicht), weitere Schutzausrüstung ist möglich, soweit die Beweglichkeit nicht zu sehr eingeschränkt wird

17. Freie Darstellung/Kata

KEINE ÜBERPRÜFUNG!

18. Kombinationen/Vielfalt

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung

19. Angriffs-/Partnerverhalten

Verhalten als Prüfling (Tori) und Partner (Uke) während der gesamten Prüfung

DEUTSCHER JU-JUTSU VERBAND

Prüfungsprogramm 1. Dan Ju-Jutsu			
1	*Bewegungsformen*	*Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft*	
2	*Falltechniken*	*Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft*	
3	Komplexaufgaben	3.1 Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken	
4	Bodentechniken	4.1 Haltetechnik nach Befreiungstechnik des Gegners (3 Ausführungen)	
5	Abwehrtechniken	5.1 Abwehrfolge im Dreierkontakt gegen unterschiedliche Atemiangriffe	
		5.2 Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen (3 Ausführungen)	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination
6	Atemitechniken	6.1 Handinnenkantenschlag 6.2 Ellenbogentechnik (4 Ausführungen) 6.3 weitere Atemitechnik	
7	Würge- / Nervendrucktechniken	7.1 Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführungen)	
8	Sicherungstechniken	8.1 Kombinierte Festlegetechnik mindestens 1 weitere Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechnik im Verlauf des Technikprogramms	
9	Hebeltechniken	9.1 Genickhebel 9.2 Armstreckhebel im Stand (3 Ausführungen) 9.3 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage (3 Ausführungen)	
10	Wurftechniken	10.1 Schleuderwurf 10.2 Ausheber (2 Ausführungen) 10.3 Selbstfallwurf (2 Ausführungen) 10.4 Weitere Wurftechnik	
11	Stockabwehr / -anwendung	11.1 Stockabwehr mit waffenlosen Folgetechniken (8 Angriffswinkel)	
12	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	12.1 Messerabwehr mit Entwaffnungstechnik (5 Angriffswinkel)	
13	Weiterführungstechniken	13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen) 13.2 Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen) 13.3 Weiterführung von Würgetechniken (2 Ausführungen)	
14	Gegentechniken	14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen) 14.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (3 Ausführungen) 14.3 Gegentechniken gegen Würgetechniken (2 Ausführungen)	
15	Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer (angesagt und frei)	
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken	
17	*Freie Darstellung / Kata*	*Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft*	
18	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung	
19	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung	

1. Bewegungsformen
KEINE ÜBERPRÜFUNG!

2. Falltechniken
KEINE ÜBERPRÜFUNG!

3. Komplexaufgabe
3.1 im Bereich der Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken
- Der Prüfling demonstriert eine oder mehrere Atemi- / Wurfkombinationen mit jeweils abschließender Kontrolltechnik nach freier Wahl am sich bewegenden, sonst aber passivem Partner
- Die Demonstration erfolgt in mehreren Wiederholungen

4. Bodentechniken
3.1 Haltetechnik nach Befreiungstechnik des Gegners (3 Ausführungen)
- Aus drei 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 Abwehr im 3-er Kontakt gegen unterschiedliche Atemitechniken mit Übergang zu Hebeltechniken (3 Ausführungen)

5.2 Abwehrtechniken mit dem Ellenbogen
- Mit der Ellenbogenpartie des abwehrenden Arms wird der Angriff pariert
- Die Ellenbogenabwehr muss gegen die angreifende Extremität ausgeführt werden

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

6.2 Ellenbogentechniken (4 Ausführungen)

6.3 eine weitere Atemitechnik nach Wahl des Prüfers (z.B. Knieschlag vertikal)

7. Würgetechniken
7.1 Würgetechnik mit dem Bein oder Fuß (2 Ausführungen)

8. Sicherungstechnik
8.1 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

8.2 mindestens eine weitere Festlege-, Transport oder Aufhebetechnik im Verlauf der Prüfung

9. Sicherungstechnik
9.1 Genickhebel

9.2 Armstreckhebel im Stand (3 Ausführungen)

9.3 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners (3 Ausführungen)

10. Wurftechniken

10.1 Schleuderwurf

10.2 Ausheber (2 Ausführungen)

10.3 Selbstfallwürfe (2 Ausführungen)

10.4 Weitere Wurftechnik nach Wahl des Prüfers

11. Stockabwehr/- anwendung mit waffenlosen Folgetechniken

11.1 Stockabwehr mit waffenloser Folgetechnik

- Störtechnik ist optional zu verwenden

1. Stockschlag von oben außen
2. Stockschlag von oben innen
3. Stockschlag von außen
4. Stockschlag von innen
5. Stockstich zur Körpermitte
6. Stockschlag von oben
7. Stockschlag von außen zu den Beinen
8. Stockschlag von innen zu den Beinen

12. Abwehr/ Anwendung sonstiger Waffen

12.1 Messerabwehr mit Entwaffungstechniken

- Abwehr der Messerangriffe Nr. 1-5 (Messerhaltung) mit Kontaktaufnahme, ggf. gleichzeitiger Störtechnik und Kontrolle des waffenführenden Arms
- Die Entwaffnung des Angreifers muss im Verlaufe der gesamten Abwehrhandlung erfolgen, dieses 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

1. Messerschnitt / -stich von oben außen
2. Messerschnitt / -stich von oben innen
3. Messerschnitt / -stich von außen
4. Messerschnitt / -stich von innen
5. Messerstich zur Körpermitte

13. Weiterführungstechniken

13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen)

- Je eine 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

13.2 Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen)

- Je eine 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

13.3 Weiterführung von Würgetechniken (2 Ausführungen)

- Je eine 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

14. Gegentechniken

14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen)

- 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

14.2 Gegentechnik gegen Wurftechniken (3 Ausführungen)

- 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

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

- Freies Würgen -> Schulterwurf
- Freies Würgen -> Ellenbogentechnik und Wickelgriff

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 ohne Kontakt und mit Kontakt
- Es gelten die für die Selbstverteidigung festgelegten Bewertungskriterien

16. Freie Anwendungsform im Bereich der Ju-Jutsu-Techniken

- Auseinandersetzung im Stand 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 erlaub
- Alle Techniken müssen so kontrolliert ausgeführt werden, daß eine Verletzung des Übungspartners weitgehend ausgeschlossen ist
- Wirkungstreffer dürfen nicht erzielt werden
- Schutzausrüstung: Tiefschutz (männliche Prüflinge), Faust-, Ellenbogenschutz, Fuß- bzw. Spannschutz und Schienbeinschützer (Pflicht), weitere Schutzausrüstung ist möglich, soweit die Beweglichkeit nicht zu sehr eingeschränkt wird; Zahnschutz wird empfohlen

17. Freie Darstellung/Kata

KEINE ÜBERPRÜFUNG!

18. Kombinationen/Vielfalt

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung

19. Angriffs-/Partnerverhalten

Verhalten als Prüfling (Tori) und Partner (Uke) während der gesamten Prüfung