

Trainingshandbuch



Ju-Jutsu⁺



Name: _____

Prüfungsordnung

Kyu-Grade und Dan-Grade im Deutschen Ju-Jutsu-Verband e.V.

6. Kyu	-	Weißgurt	Anfänger	1. Kyu	-	Braungurt	Schülergrad
5. Kyu	-	Gelbgurt	Schülergrad	1. - 5. Dan	-	Schwarzgurt	Meistergrad
4. Kyu	-	Orangegurt	Schülergrad	6. - 8. Dan	-	Rot-Weiß-Gurt	Großmeistergrad
3. Kyu	-	Grüngurt	Schülergrad	9. - 10. Dan	-	Rotgurt	Großmeistergrad
2. Kyu	-	Blaugurt	Schülergrad				

Prüfungsvoraussetzungen

	Mindestalter	Vorbereitungszeit	Pflichtlehrgänge	Prüfer
5. Kyu (Gelbgurt)	9 Jahre*	6 Monate	-	1 Vereinsprüfer
4. Kyu (Orangegurt)	11 Jahre*	6 Monate	1 Landeslehrgang**	1 Vereinsprüfer
3. Kyu (Grüngurt)	13 Jahre*	6 Monate	1 Landeslehrgang**	1 Vereinsprüfer
2. Kyu (Blaugurt)	14 Jahre	6 Monate	1 Landeslehrgang	1 Vereinsprüfer & 1 Fremdprüfer
1. Kyu (Braungurt)	16 Jahre	1 Jahr	2 Landeslehrgänge	1 Vereinsprüfer & 1 Landesprüfer
1. Dan (Schwarzgurt)	18 Jahre	1 Jahr	2 Landeslehrgänge Erste Hilfe-Nachweis Lehreinweisung	3 Landesprüfer

* Empfehlung

** für Prüflinge ab 14 Jahren

Prüfungsfächer

Bewegungsformen (bis 2. Kyu)	Hebeltechniken	Freie Selbstverteidigung
Falltechniken (bis 2. Kyu)	Wurftechniken	Anwendungsformen
Bodentechniken	Stockabwehr / - anwendung (ab 3. Kyu)	Kombination / Vielfältigkeit
Abwehrtechniken	Messerabwehr (ab 2. Kyu)	Angriffs- / Partnerverhalten
Atemitechniken	Weiterführungstechniken (ab 4. Kyu)	
Würge- / Nervendrucktechniken (ab 3. Kyu)	Gegentechniken (ab 4. Kyu)	

Die Prüfung hat bestanden, wer im Durchschnitt mindestens 3 Punkte und in keinem Prüfungsfach nur 1 Punkt erhalten hat.

Senioren und Menschen mit Beeinträchtigungen

Bei der Prüfungskommission kann im Vorfeld ein Antrag auf Prüfungserleichterungen gestellt werden. Diese müssen im Einzelfall mit den Prüfern abgesprochen werden.

Prüfungsprogramm zum 5. Kyu (Gelbgurt)

Bewegungsformen

- Verteidigungsstellung
- Auslagenwechsel vorwärts und rückwärts mit Handflächenschlag rechts
- Gleiten vorwärts und rückwärts mit Handflächenschlag links
- Gleiten nach rechts und links mit Handfegen mit dem Handrücken
- Schrittdrehung 90° vorwärts mit Passivblock am Kopf mit links
- Schrittdrehung 90° rückwärts mit Passivblock am Rumpf mit links
- Schrittdrehung 180° vorwärts mit Handballenstoß rechts
- Schrittdrehung 180° rückwärts mit Handballenstoß links

Falltechniken

- Sturz seitwärts mit Aufstehen unter Berücksichtigung der Eigensicherung (rechts und links)

Bodentechniken

- Haltetechnik in seitlicher Position (rechts und links)
 - Haltetechnik in Reitposition (rechts und links)
 - Haltetechnik in Kreuzposition (rechts und links)
- } mit Übergängen

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

Ich zeige einen **Passivblock am Kopf**, einen **Handballenstoß** und ein **Beinstellen**.

Der Angriff ist eine **Backpfeife**.

1. Gleiten vorwärts / Ausfallschritt diagonal nach vorn mit Passivblock am Kopf (links)
2. Arm fassen und Zug (links) und Handflächenschlag zum Kopf (rechts)
3. Beinstellen
4. Armstreckhebel bei Rückenlage des Gegners

Ich zeige einen **Passivblock am Rumpf**, einen **Hammerfaustschlag** und einen **Seitstreckhebel**.

Der Angriff ist ein **Handflächenschlag zur Körpermitte**.

1. Schrittdrehung 90° vorwärts mit Passivblock am Rumpf (links)
- Arm fassen (links) und Zug schräg nach oben -
2. Schritt nach vorn mit Hammerfaustschlag zur kurzen Rippe (rechts)
3. Hüftschwung (mit Schrittdrehung 180° rückwärts)
4. Seitstreckhebel

Ich zeige ein **Handfegen mit der Handfläche** und einen **Handballenstoß**.

Der Angriff ist ein **Handballenstoß zum Kopf**.

1. Schrittdrehung 90° rückwärts mit Handfegen mit der Handfläche (links)
2. Linkes Bein umsetzen mit Handballenstoß zum Kopf
3. Den Angreifer nach vorn zu Boden stoßen

Ich zeige ein **Handfegen (mit dem Handrücken)**, einen **Handballenschlag** und ein **Körperabbiegen**.

Der Angriff ist ein **versuchter einhändiger Griff ins Revers**.

1. Gleiten nach rechts mit Handfegen mit dem Handrücken
2. Gleiten vorwärts mit Handballenschlag zum Kinn von unten (rechts)
3. Körperabbiegen (mit Gleiten)
4. Armstreckhebel über den rechten Oberschenkel

Ich zeige ein **Griffsprengen** und einen **Knieschlag**.

Der Angriff ist ein **beidhändiger Griff ins Revers**.

1. Faustschlag zum Magen
2. Schritt rückwärts mit Griffsprengen von oben nach unten außen
 - die rechte Schulter fassen -
3. Zwei Knieschläge zur kurzen Rippe (rechts)
4. Drehstreckhebel

Ich zeige ein **Grifflösen** und einen **Armstreckhebel zum Boden**.

Der Angriff ist ein **Griff ans diagonale Handgelenk**.

- Hand fixieren (links) -
1. Fußtritt gegen das Schienbein (rechts) und das Bein hinten abstellen
 - Hand im Uhrzeigersinn nach oben drehen und selbst greifen (rechts) -
 2. Grifflösen
 3. Armbeugehebel mit Schrittdrehung 180° rückwärts und Übergang zum Armstreckhebel zum Boden (die Schulter ist der tiefste Punkt, der kleine Finger der höchste Punkt des Arms)
 4. Seitlich zu Boden führen
 - Schulter belasten („Hose nicht dreckig machen!“) -
 5. Armstreckhebel am Boden

Freie Selbstverteidigung

- Angriff 1: Schwinger rechts zum Kopf
- Angriff 2: Aufwärtshaken rechts zur Körpermitte
- Angriff 3: Schwitzkasten von der Seite (rechts)
- Angriff 4: Das rechte Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst
- Angriff 5: Körperumklammerung von vorne unter den Armen

Anwendungsformen

- Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen
 - Führhand, Schlaghand
 - Führhand, Schlaghand, Hammerfaust
 - Frei (in Bewegung)

Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (Orangegurt)

Bewegungsformen

- Ausfallschritt nach vorn mit Unterarmblock nach oben (rechts)
- Ausfallschritt nach hinten mit Unterarmblock unten außen (links)
- Ausfallschritt nach rechts mit Unterarmblock außen (links)
- Ausfallschritt nach links mit Unterarmblock außen (rechts)
- Doppelschrittdrehung 90° mit Unterarmblock nach unten innen (rechts + links)
- Doppelschrittdrehung 180° mit Unterarmblock nach innen (rechts + links)

Falltechniken

- Rolle vorwärts (rechts und links)
- Rolle rückwärts (rechts und links)

Bodentechniken

- Befreiung aus allen drei Haltetechniken (rechts oder links)

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

Ich zeige einen **Unterarmblock nach außen**, einen **Schwinger** und eine **Große Außensichel**.

Der Angriff ist ein **Schwinger zum Kopf**.

1. Schrittdrehung 90° vorwärts mit Unterarmblock nach außen (links)
- Arm fassen -
2. Ausfallschritt (links) mit Schwinger (rechts) zum Kopf
3. Große Außensichel
4. Schulterdrehgriff

Ich zeige einen **Unterarmblock nach unten außen** und einen **Fußtritt**.

Der Angriff ist ein **Fauststoß zur Körpermitte**.

1. Ausfallschritt diagonal nach hinten mit Unterarmblock nach unten außen (links)
- ggf. Abstand korrigieren -
2. Fußtritt (rechts)
- Schulter fassen -
3. Knieschlag (rechts)
4. Kreuzfesselgriff

Ich zeige einen **Unterarmblock nach unten innen** und einen **Fauststoß**.

Der Angriff ist ein **Fußstoß zur Körpermitte**.

1. Schrittdrehung 90° rückwärts mit Unterarmblock nach unten innen (links)
- ggf. die Deckung wegfegen (links) -
2. Ausfallschritt diagonal nach vorn mit Fauststoß (rechts) zum Kopf

Ich zeige einen **Unterarmblock nach innen**, einen **Fausrückenschlag** und einen **verriegelten Armbeugehebel zu Boden**.

Der Angriff ist ein **durchgezogener Fausrückenschlag zum Kopf**.

1. Schrittdrehung 90° rückwärts mit Unterarmblock nach innen (links) knapp hinter dem Ellenbogen und Abstoppen (rechts) am Handgelenk
2. Handgelenk fassen (rechts) und Fausrückenschlag zum Kopf (links)
3. Großer Schritt hinter den Angreifer mit Armbeugehebel zu Boden, verriegelt
4. Armbeugehebel als Umdrehtechnik

Ich zeige einen **Unterarmblock nach oben**, einen **Aufwärtshaken**, einen **Hüftwurf** und einen **verriegelten Armbeugehebel am Boden**.

Der Angriff ist ein **Hammerfaustschlag**.

1. Auslagenwechsel vorwärts mit Unterarmblock nach oben (links)
- Handgelenk greifen (links) und Zug -
2. Aufwärtshaken (rechts)
3. Hüftwurf
4. Kreuzposition mit verriegeltem Armbeugehebel am Boden

Weiterführungstechniken

- Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels zu Boden (siehe Seite 21)

Gegentechniken

- Beinstellen → Hüftschwung
- Verriegelter Armbeugehebel zu Boden → Armstreckhebel zu Boden

Freie Selbstverteidigung

- Angriff 1: Fauststoß zum Kopf *oder* zur Körpermitte
- Angriff 2: Fußstoß vorwärts
- Angriff 3: Schwitzkasten von vorne
- Angriff 4: Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)
- Angriff 5: Würgen von vorne *oder* von hinten mit beiden Händen
- Angriff 6: Schubsen von vorne

Anwendungsformen

- Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen.
 - Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf
 - Führhand, Schlaghand, Körperhaken
 - Frei (in Bewegung)

Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (Grüngurt)

Die Prüfung kann in zwei Teile aufgeteilt werden. Prüfungsaufgaben des ersten Teils sind mit (T1) und Prüfungsaufgaben des zweiten Teils sind mit (T2) gekennzeichnet.

Bewegungsformen (T1)

- Alle Bewegungsformen aus dem Prüfungsprogramm auf den 5. und 4. Kyu (stichprobenartig und durcheinander)

Falltechniken (T1)

- Sturz vorwärts
- Sturz rückwärts

Bodentechniken (T2)

- Haltetechnik bei eigener Rückenlage mit anschließender Umdrehtechnik
- Befreiung aus der Haltetechnik bei eigener Rückenlage

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (T1)

Ich zeige einen **Abstoppen mit der Hand**, einen **Ellenbogenschlag horizontal rückwärts** und eine **Große Innensichel**.

Der Angriff ist ein **Schwinger zum Kopf**.

1. Gleiten vorwärts mit Abstoppen mit der Hand
 - Arm fassen -
2. Ellenbogenschlag rückwärts zum Kopf (rechts) mit Auslagenwechsel vorwärts
 - Kopf schräg nach hinten drücken -
3. Übersetzungsschritt vorwärts und Große Innensichel

Ich zeige einen **3er-Kontakt**.

Der Angriff ist eine **Backpfeife**.

1. Gleiten nach links mit 3er-Kontakt
 - Hand fassen und ziehen -
2. Kipphandhebel mit Doppelschrittdrehung 180°
3. Armbeugehebel als Umdrehtechnik
4. Handbeugehebel
5. Kavaliersgriff mit Nervendruck am Ohr

Ich zeige einen **Handfegen (mit dem Handrücken)** und ein **Schränkwürgen**.

Der Angriff ist ein **Fauststoß zum Kopf**.

1. Gleiten diagonal nach vorn mit Handfegen mit dem Handrücken (rechts)
2. Aufwärtshaken (links)
3. Schränkwürgen (auf Eigensicherung achten)
4. Mit einer Drehung rückwärts den Angreifer zu Boden führen

Ich zeige einen **Handkantenblock** und einen **Handbeugehebel**.

Der Angriff ist ein **einhändiger Griff ins Revers (rechts) und Schwinger (links)**.

1. Ausfallschritt nach rechts mit Handkantenblock
2. Ellenbogenschlag vorwärts zum Kinn (Streifschlag) mit Körperdrehung
- Hand fassen (mit rechts) und den Körper zurückdrehen -
3. Handseithebel
4. Handdrehbeugehebel
5. Handbeugehebel (rechts) in Kombination mit einer Würgetechnik mit der Kleidung (links) als Transporttechnik

Ich zeige ein **Handfegen (mit der Handfläche)**, einen **Lowkick** und einen **Ellenbogenschlag horizontal nach vorne**.

Der Angriff ist ein **Fußstoß vorwärts**.

1. Ausfallschritt nach links mit Handfegen mit der Handfläche (rechts)
2. Lowkick (links)
3. Ellenbogenschlag horizontal nach vorne zum Kopf (rechts)

Ich zeige einen **Drosselgrubendruck** und eine **Doppelhandsichel von vorn**.

Der Angriff ist ein **Würgen von vorne mit beiden Händen**.

- Hals verkürzen -

1. Drosselgrubendruck (rechts)
2. Griffsprengen (nach oben)
3. Doppelhandsichel von vorn

Ich zeige einen **Ellenbogenstoß rückwärts**, einen **Schulterwurf** und einen **Fingerstreckhebel**.

Der Angriff ist ein **Würgen mit beiden Händen von der Seite**.

- Hals verkürzen -

1. Die vordere Hand abziehen (links) mit Ausfallschritt nach rechts und Ellenbogenstoß seitwärts zur kurzen Rippe (rechts)
2. Schulterwurf
3. Fingerstreckhebel am Boden

Stockabwehr (T2)

- Abwehr der Angriffswinkel 1 & 2 (siehe Seite 19)

Messerabwehr (T2)

wird auf den 3. Kyu nicht geprüft

Weiterführungstechniken (T2)

- Weiterführung von einer Atemtechnik (siehe Seite 21)
- Weiterführung von 2 Hebeltechniken (siehe Seite 21)

Gegentechniken (T2)

- Gegentechniken gegen 2 Hebeltechniken
 - Handbeugehebel → Drehstreckhebel
 - Kipphandhebel → Kipphandhebel
- Gegentechniken gegen 2 Wurftechniken
 - Große Innensichel → Handseithebel
 - Hüftwurf → Armstreckhebel

Freie Selbstverteidigung (T2)

- Angriff 1: Würgen am Boden von der Seite
- Angriff 2: Würgen am Boden im Reitsitz
- Angriff 3: Würgen am Boden zwischen den Beinen
- Angriff 4: Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter
- Angriff 5: Griffansatz zum Oberkörper *oder* zu den Beinen
- Angriff 6: Lowkick

Anwendungsformen (T2)

- Demonstration von Atemitechniken gegen Prätzen.
 - Führhand, Schlaghand, Lowkick
 - Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik
 - Frei (in Bewegung)

Notizen

Prüfungsprogramm zum 2. Kyu (Blaugurt)

Die Prüfung kann in zwei Teile aufgeteilt werden. Prüfungsaufgaben des ersten Teils sind mit (T1) und Prüfungsaufgaben des zweiten Teils sind mit (T2) gekennzeichnet.

Bewegungsformen (T1)

- Freie Bewegungsformen mit Partner im Stand
 - Angriffe: Schwinger, Faustrückenschlag, Fauststoß, Hammerfaustschlag, Fußstoß vorwärts (rechts und links)

Falltechniken (T1)

- Falltechniken unter Einwirkung des Partners
 - Rolle vorwärts nach Stoß von hinten mit anschließender Atemi-Technik (rechts und links)
 - Rolle rückwärts nach Stoß von vorn mit anschließender Atemi-Technik (rechts und links)
 - Sturz seitwärts nach Wurftechnik nach Wahl des Partners (rechts und links)
 - Sturz vorwärts nach Doppelhandsichel von hinten
 - Sturz rückwärts nach Doppelhandsichel von vorn

Bodentechniken (T2)

- Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage (Angreifer kniet zwischen den Beinen)
 - Übergang in Beinkreuzfessel
- Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage (Der Angreifer befindet sich in der Reitposition)
 - Übergang zum Armbeugehebel in der Kreuzposition

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (T1)

2 Abwehrtechniken mit dem Unterschenkel	Ich zeige eine Abwehrtechnik mit dem Unterschenkel nach außen.
	Der Angriff ist ein Fußstoß vorwärts.
	<ol style="list-style-type: none">1. Abwehrtechnik mit dem Unterschenkel nach außen (links)2. Handballenschlag zum Kinn (rechts)3. Doppelhandsichel von vorne4. Beinriegel
	Ich zeige eine Abwehrtechnik mit dem Unterschenkel nach innen.
Der Angriff ist ein Fußstoß vorwärts.	
<ol style="list-style-type: none">1. Abwehrtechnik mit dem Unterschenkel nach innen (links)2. Ausfallschritt mit Handballenstoß zum Kopf (rechts)3. Doppelhandsichel von hinten4. Beinbeugehebel	

Hand und Störtechnik	Abwehrtechnik mit der	<p>Ich zeige einen Abstoppen in Verbindung mit einem Faustschlag auf den Oberarm. Der Angriff ist ein Stockschlag 1 mit dem Butt.</p>
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Gleiten vorwärts mit Abstoppen (links) und Faustschlag auf den Oberarm (rechts). 2. Unverriegelter Armbeugehebel zu Boden mit Ausfallschritt 3. Armstreckhebel bei gegnerischer Rückenlage 4. Entwaffnung
schlag	Handaußenkanten-	<p>Ich zeige einen Handaußenkantenschlag. Der Angriff ist ein Würigen von der Seite mit beiden Händen.</p>
		<p>- Hals verkürzen -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die vordere Hand abziehen (links) mit gleichzeitigem Absenken des Körperschwerpunkts und Handaußenkantenschlag zum Unterleib 2. Unverriegelter Armbeugehebel 3. Handaußenkantenschlag zur kurzen Rippe
Fußtechnik abwärts	Fußtechnik abwärts	<p>Ich zeige einen Fußstoß abwärts. Der Angriff ist ein Umklammern von hinten über den Armen</p>
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Fußstoß abwärts auf die Zehen 2. Griffsprengen (Skifahrer) 3. Ausfallschritt (links) 4. Beindurchzug
seitwärts	Fußtechnik seitwärts	<p>Ich zeige einen Fußstoß seitwärts. Der Angriff ist ein Fußstoß seitwärts.</p>
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Gleiten nach links mit Unterarmblock nach unten außen (rechts) 2. Fußstoß seitwärts mit Kiai oberhalb der Gürtellinie
2 Nervendrucktechniken	2 Nervendrucktechniken	<p>Ich zeige eine Nervendrucktechnik am Auge. Der Angriff ist eine Umklammerung von vorn unter den Armen.</p>
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Stabilisierungsschritt nach hinten mit Absenken des Körperschwerpunkts und Schlägen mit beiden Daumenknöcheln zwischen die Rippen 2. Nervendrucktechniken an beiden Augen 3. Den Angreifer zu Boden führen
		<p>Ich zeige eine Nervendrucktechnik an der Nase. Der Angriff ist ein Schwitzkasten von der Seite.</p>
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Schritt nach vorne (rechts und den Oberkörper aufrichten) 2. Nervendrucktechnik an der Nase (links) 3. Schrittdrehung 90° rückwärts mit Handballenstoß (rechts)

2 Würgetechniken unter Verwendung der Kleidung	<p>Ich zeige ein hinteres Schulterwürgen.</p> <p>Der Angriff ist ein Fauststoß zum Kopf.</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gleiten diagonal nach vorn mit Handfegen mit der Handfläche (links) <ul style="list-style-type: none"> - Revers greifen (rechts), nach vorn drücken und in die linke Hand übergeben - 2. Hinteres Schulterwürgen 3. Den Angreifer mit der Würgetechnik zu Boden führen und abwürgen (auf Eigensicherung achten)
	<p>Ich zeige eine Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung am Boden („Bundesligawürger“).</p> <p>Der Angriff ist ein versuchtes Wegziehen der Beine von vorn.</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gleiten rückwärts, beiden Schultern packen und den Angreifer zu Boden ziehen <ul style="list-style-type: none"> - mit dem eignen Körpergewicht den Oberkörper des Partners belasten - 2. Kragen fassen (rechts) und Revers fassen (links – hinter dem Arm) 3. Nach oben anreißen und den Ellenbogen neben dem Hals herunter drücken (rechts) 4. Bein strecken (links) und den Angreifer seitlich über das Bein kippen 5. Den Angreifer auf die Knie drehen und abwürgen (auf Eigensicherung achten)
Armhebel im Stand	<p>Ich zeige einen Armstreckhebel über die Schulter.</p> <p>Der Angriff ist ein Hammerfaustschlag zum Kopf.</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Auslagenwechsel nach vorn mit Unterarmblock nach oben (links) und Fingerstich ins Gesicht (rechts) 2. Arm nach links unten drehen und den eigenen Arm als Stützfläche für den Ellenbogen bei der Drehung benutzen 3. Doppelschrittdrehung 180°, dabei leicht in die Knie gehen und den gestreckten Arm auf die eigene Schulter führen 4. Abhebeln (die Wirkung des Hebels wird durch Strecken der Beine erreicht) 5. Weiterdrehen und Schwertwurf
Armhebel am Boden	<p>Ich zeige einen Seitstreckhebel.</p> <p>Der Angriff ist ein Würgen am Boden von der Seite.</p>
	<p>- Hals verkürzen -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Das rechte Handgelenk des Angreifers packen (links) und Fingerstiche ins Gesicht 2. Griff ins Revers (rechts), ein Knie unter die Brust des Angreifers schieben (rechts), das andere Bein über den Kopf schwingen (der Hals muss in der Kniebeuge liegen) (links), den ganzen Körper strecken und den Angreifer seitlich zu Fall bringen 3. Seitstreckhebel (Knie zusammen, Hüfte hoch), abhebeln 4. Rolle rückwärts in den Stand

Handgelenkhebel	<p>Ich zeige einen Handdrehhebel.</p> <p>Der Angriff ist ein einhandiger Griff ins Revers.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Hand fixieren (links) - 1. Handballenschlag zum Kinn (Streifschlag) mit Körperdrehung - Hand fassen (mit rechts) und den Körper zurückdrehen - 2. Handdrehhebel 3. Knieschlag
Fingerhebel	<p>Ich zeige einen Fingerhebel.</p> <p>Der Angriff ist eine Umklammerung von hinten unter den Armen.</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schock mit den Fingerknöcheln auf den Handrücken 2. Ellenbogen einklemmen und Fingerhebel (gleichseitig) 3. Schrittdrehung 180° vorwärts 4. Auslagenwechsel vorwärts mit Fingerhebel zu Boden 5. Abhebeln
Beinhebel	<p>Ich zeige einen Fersendrehgriff.</p> <p>Der Angriff ist ein Schwitzkasten von der Seite.</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Griffsprengen oder verhindern 2. Fingerstiche zu den Augen 3. Schaufelwurf 4. Fersendrehgriff
Hüftfegen	<p>Ich zeige ein Hüftfegen.</p> <p>Der Angriff ist ein Würgen von vorne mit Druck nach hinten.</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doppelschrittdrehung 180° in den Parallelstand rückwärts mit Griffsprengen (links – runter; rechts – hoch) 2. Hüftfegen 3. Armstreckhebel aus der Bankposition 4. Rolle vorwärts in den Stand
Rückriss	<p>Ich zeige einen Rückriss.</p> <p>Der Angriff ist ein Fußstoß vorwärts.</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schrittdrehung 90° rückwärts mit Unterarmblock nach unten innen (links) 2. Aufwärtshaken (rechts) - Unterarme auf den Schultern ablegen (Hebel) und Hals überstrecken - 3. Rückriss

Stockabwehr (T2)

- Abwehr der Angriffswinkel 1-4 (siehe Seite 19)

Messerabwehr (T2)

- Abwehr der Angriffswinkel 1 und 2 (siehe Seite 20)

Weiterführungstechniken (T2)

- Weiterführung von 2 Atemtechniken (siehe Seite 21)
- Weiterführung von 2 Wurftechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm

Gegentechniken (T2)

- Gegentechniken gegen 2 Hebeltechniken
 - Unverriegelter Armbeugehebel → Unverriegelter Armbeugehebel
 - Armstreckhebel über die Schulter → Schwertwurf
- Gegentechniken gegen 2 Wurftechniken
 - Rückriss → Doppelhandsichel von vorn
 - Schaufelwurf → Bauchstreckhebel

Freie Selbstverteidigung (T2)

- Angriff 1: Griff ins Revers mit Schwinger zum Kopf
- Angriff 2: Griff in die Haare von vorne und Zug
- Angriff 3: Schwinger rechts zu Kopf
- Angriff 4: Faustrückenschlag rechts zum Kopf
- Angriff 5: Stockschlag von außen zum Kopf
- Angriff 6: Stockschlag von innen zum Kopf

Anwendungsformen (T2)

- Demonstration von Atemtechniken und Wurftechniken nach hinten gegen Pratzen
 - Führhand, Schlaghand, Führhand, Ellenbogen, Wurftechnik nach hinten
 - Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Knietechnik
 - Frei (in Bewegung)

Prüfungsprogramm zum 1. Kyu (Braungurt)

Die Prüfung kann in zwei Teile aufgeteilt werden. Prüfungsaufgaben des ersten Teils sind mit (T1) und Prüfungsaufgaben des zweiten Teils sind mit (T2) gekennzeichnet.

Bodentechniken (T2)

- Verteidigung nach erfolgter Wurftechnik
 - Beinstellen → Seitstreckhebel
 - Große Innensichel → Beinbeugehebel

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (T1)

2 Kombinierte Abwehrtechniken	Ich zeige Der Angriff ist ein
2 Kombinierte Abwehrtechniken	Ich zeige Der Angriff ist ein
Fingerstich	Ich zeige einen Fingerstich . Der Angriff ist ein
Pressluftschlag	Ich zeige einen Pressluftschlag . Der Angriff ist ein

Atemintechnik mit dem Kopf	Ich zeige einen Der Angriff ist ein
Halbkreisfußtritt vorwärts	Ich zeige einen Halbkreisfußtritt vorwärts. Der Angriff ist ein
2 Würgetechniken mit Armen oder Händen	Ich zeige ein Der Angriff ist ein
	Ich zeige ein Der Angriff ist ein
2 Armhebel im Stand	Ich zeige einen Der Angriff ist ein

2 Armhebel im Stand	Ich zeige einen Der Angriff ist ein
2 Armhebel am Boden	Ich zeige einen Der Angriff ist ein
	Ich zeige einen Der Angriff ist ein
2 Handgelenkhebel	Ich zeige einen Der Angriff ist ein
	Ich zeige einen Der Angriff ist ein

Fingerhebel	Ich zeige einen Fingerhebel . Der Angriff ist ein
Beinhebel	Ich zeige einen Der Angriff ist ein
2 Beingreiftechniken	Ich zeige einen Schaufelwurf . Der Angriff ist ein
	Ich zeige eine/n Der Angriff ist ein
Talfallzug	Ich zeige einen Talfallzug . Der Angriff ist ein

Stockabwehr (T2)

- Abwehr aller 6 Angriffswinkel (siehe Seite 19)

Messerabwehr (T2)

- Abwehr aller 5 Angriffswinkel (siehe Seite 20)

Weiterführungstechniken (T2)

- Weiterführung von 3 Atemtechniken (siehe Seite 21)
- Weiterführung von 2 Hebeltechniken (siehe Seite 21)
- Weiterführung von 2 Wurftechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm

Gegentechniken (T2)

- Gegentechniken gegen 2 Hebeltechniken

- Gegentechniken gegen 2 Wurftechniken

Freie Selbstverteidigung (T2)

- Angriff 1: Umklammerung von hinten über den Armen
- Angriff 2: Beidhändiger Griff in den Nacken und Kniestoß
- Angriff 3: Halbkreisfußtritt vorwärts zum Oberkörper
- Angriff 4: Hammerfaustschlag
- Angriff 5: Stockschlag nach Wahl des Prüfers
- Angriff 6: Stockschlag nach Wahl des Prüfers
- Angriff 7: Messerangriff nach Wahl des Prüfers
- Angriff 8: Messerangriff nach Wahl des Prüfers

Anwendungsformen (T2)

- Demonstration von Atemi- und Wurftechniken gegen Pratzen
 - Führhand, Schlaghand, Lowkick, Übergang Beingreiftechnik
 - Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Wurftechnik nach vorne
 - Frei (in Bewegung)

Stockabwehr

Stockschläge von außen zum Kopf (Nr. 1) oder zur Körpermitte (Nr. 3)

1. Ausfallschritt mit rechts nach vorn, Schlag mit dem Unterarm gegen den Hals (rechts) und Block gegen den Schlagarm (links)
- den waffenführenden Arm sichern -
2. Knieschlag
3. Armstreckhebel oder Drehstreckhebel zu Boden
4. Handbeugehebel als Entwaffnungstechnik

Stockschläge von innen zum Kopf (Nr. 2) oder zur Körpermitte (Nr. 4)

1. Gleiten vorwärts mit Schrittdrehung 180° rückwärts (nah an der Schulter) und Handflächenschlag zum Hinterkopf
2. Körperstreckhebel zu Boden
3. Von außen nach innen entwaffnen

Stockstich gerade zur Körpermitte (Nr. 5)

1. Gleiten diagonal nach vorn mit Handfegen als Ableiten (rechts an der Stockspitze, dann links am Handgelenk) und Ellenbogenschlag horizontal nach vorne gegen den Oberarm (rechts)
- den waffenführenden Arm nach unten durchführen, ohne am Bein selbst getroffen zu werden, und auf der anderen Seite sichern -
2. Drehstreckhebel zu Boden
3. Handbeugehebel als Entwaffnungstechnik

Stockschlag von oben zum Kopf (Nr. 6)

1. Schrittdrehung 90° rückwärts mit Handfegen (links)
- den waffenführenden Arm sichern -
2. Knieschlag
3. Drehstreckhebel zu Boden
4. Handbeugehebel als Entwaffnungstechnik

Messerabwehr

Messerschnitt / -stich diagonal von oben außen zum Hals (Nr. 1) oder von außen zur Körpermitte (Nr. 3)

1. Gleiten diagonal nach vorn mit Kreuzblock (darauf achten, dass die waffenführende Hand kurzzeitig durch den Block fixiert wird)
2. Arm nach oben weiterdrehen
3. Ellenbogenstoß seitwärts zum Kopf (links)
4. Körperstreckhebel
5. Den Angreifer mit dem Körperstreckhebel zu Boden führen
6. Am Boden abhebeln (auf großen Winkel in der Achselbeuge achten)
7. Entwaffnung mit Handbeugehebel

Messerschnitt / -stich diagonal von oben innen zum Hals (Nr. 2) oder von innen zur Körpermitte (Nr. 4)

1. Gleiten diagonal nach vorn mit Kreuzblock (darauf achten, dass die waffenführende Hand kurzzeitig durch den Block fixiert wird)
- Handgelenk fassen (rechts) -
2. Ellenbogenstoß seitwärts zum Kopf (links)
3. Körperstreckhebel
4. Den Angreifer mit dem Körperstreckhebel zu Boden führen
5. Am Boden abhebeln (auf großen Winkel in der Achselbeuge achten)
6. Entwaffnung mit Handbeugehebel

Messerstich zum Bauch (Nr. 5)

1. Körperabdrehen mit Handfegen mit der Handfläche (links) und Störtechnik zu den Augen (rechts)
- Hand beim Zurückziehen fassen -
2. Großer Schritt nach vorn mit Kipphandhebel (nah am Bauchnabel)
- über der Schulter des Angreifers abknien -
3. Entwaffnung mit Kipphandhebel

Weiterführungstechniken

Ab der Prüfung zum 2. Kyu (Blaugurt) darf der Partner frei stören. Die Kombination muss daraufhin spontan sinnvoll weitergeführt werden.

Weiterführung von Atemi-Techniken

<p>Ich zeige einen Handflächenschlag.</p> <p>Der Angriff ist eine Backpfeife.</p>
<p>1. Kombination s. Gelbgurt</p> <p>Störung nach Wahl des Partners (auf den Grüngurt: Passivblock am Kopf)</p> <p>2. Sinnvolle Weiterführung mit einer Ju-Jutsu-Technik (auf den Grüngurt: Armbeugehebel)</p>
<p>Ich zeige einen Faustrückenschlag.</p> <p>Der Angriff ist ein durchgezogener Faustrückenschlag zum Kopf.</p>
<p>1. Kombination s. Orangegurt</p> <p>Störung nach Wahl des Partners (auf den Grüngurt: Handkantenblock (links))</p> <p>2. Sinnvolle Weiterführung mit einer Ju-Jutsu-Technik (auf den Grüngurt: Armstreckhebel)</p>
<p>Ich zeige einen Knieschlag.</p> <p>Der Angriff ist ein beidhändiger Griff ins Revers.</p>
<p>1. Kombination s. Gelbgurt</p> <p>Störung nach Wahl des Partners (auf den Grüngurt: Kreuzblock)</p> <p>2. Sinnvolle Weiterführung mit einer Ju-Jutsu-Technik (auf den Grüngurt: Armstreckhebel)</p>

Weiterführung von Hebeltechniken

<p>Ich zeige einen Armstreckhebel zum Boden.</p> <p>Der Angriff ist ein Griff ans diagonale Handgelenk.</p>
<p>1. Kombination s. Gelbgurt</p> <p>Störung nach Wahl des Partners (auf den Grüngurt: Anwinkeln des Arms)</p> <p>3. Sinnvolle Weiterführung mit einer Ju-Jutsu-Technik (auf den Grüngurt: verriegelter Armbeugehebel zu Boden)</p>
<p>Ich zeige einen Armstreckhebel über den Oberschenkel.</p> <p>Der Angriff ist ein versuchter einhändiger Griff ins Revers.</p>
<p>1. Kombination s. Gelbgurt</p> <p>Störung nach Wahl des Partners (auf den Grüngurt: Anwinkeln des Arms)</p> <p>2. Sinnvolle Weiterführung mit einer Ju-Jutsu-Technik (auf den Grüngurt: Handbeugehebel)</p>
<p>Ich zeige einen verriegelten Armbeugehebel zu Boden.</p> <p>Der Angriff ist ein durchgezogener Faustrückenschlag zum Kopf.</p>
<p>1. Kombination s. Orangegurt</p> <p>Störung nach Wahl des Partners (auf den Orangegurt: Strecken und drehen des Arms)</p> <p>2. Sinnvolle Weiterführung mit einer Ju-Jutsu-Technik (auf den Orangegurt: Drehstreckhebel)</p>

Wichtige japanische Begriffe:

Ju-Jutsu / Jiu-Jitsu:	Sanfte Kunst
Budo:	Weg des Kriegers
Kyu:	Schülergrad
Dan:	Meistergrad
Sensei:	Meister, Lehrer
Dojo:	Trainingsraum
Tatami:	Trainingsmatte
Mokuso:	Geschlossenes Auge, konzentrieren
Rei:	Verbeugung, Gruß
Gi:	Ju-Jutsu-Anzug
Obi:	Gürtel
Hajime:	Anfangen, „Kämpft!“
Yame:	Stopp, lösen, Ende
Uke:	Angreifer, Hinnehmender
Tori:	Verteidiger, Ausübender

柔術