

Prüfungsordnung Ju-no-Jujutsu

Stand: März 2020

Es werden folgende Grade durch Prüfung vergeben:

7. Kyu - roter Gürtel (ohne Prüfung)

6. Kyu - weißer Gürtel

5. Kyu - gelber Gürtel

4. Kyu - oranger Gürtel

3. Kyu - grüner Gürtel

2. Kyu - blauer Gürtel

1. Kyu - brauner Gürtel

1. Dan - schwarzer Gürtel

2. Dan - schwarzer Gürtel

3. Dan - schwarzer Gürtel

4. Dan - schwarzer Gürtel

5. Dan - schwarzer Gürtel

6. Dan - rot-weißer Gürtel

Es können keine Kyu- oder Dan-Grade übersprungen werden. (Überprüfungen sind hiervon unberührt).

Die Mindestvorbereitungszeiten betragen zum 5. und 4. Kyu je 3 Monate, zum 3. bis zum 1. Kyu je 6 Monate. Zum 1. Dan 1 Jahr, zum 2. Dan 2 Jahre, etc. Ab dem 5. Dan beträgt die Mindestvorbereitungszeit für alle weiteren Dangrade 5 Jahre.

Das Mindestalter für den 1. Kyu beträgt 14 Jahre, für den 1. Dan 16 Jahre.

Prüfen dürfen nur volljährige Danträger.

Ein 1. Dan darf bis zum 4. Kyu prüfen, ein 2. Dan bis zum 1. Kyu. Ab dem 3. Dan darf ein Prüfer wenigstens 2 Dangrade über dem höchsten angestrebten Grad innehaben. Der Prüfling hat bestanden, wenn wenigstens 2 von 3 Prüfern der Vergabe des angestrebten Dangrades zustimmen.

Für Dangrade werden Aufsätze verlangt. Diese werden veröffentlicht.

In Absprache mit den Dan-Trägern werden die Themen näher bestimmt und ein Titel für die Arbeit festgelegt. Auf Antrag können auch andere als die im Prüfungsprogramm aufgelisteten Themen bearbeitet werden.

Angriffskatalog für die Abwehr angesagter Angriffe

Der Prüfer wählt aus diesem Angriffskatalog bis zu 25 Angriffe aus. Der Prüfer bestimmt die Seite, mit der angegriffen wird. Er darf die Angriffe weiter spezifizieren, z.B. „Körperumklammerung von vorne *mit Ausheben*“, „Fauststoß rechts *zum Kopf*“ etc.

Der Prüfling zeigt dann gegen die ausgewählten Angriffe die dort angegebenen Anzahl von Verteidigungskombinationen.

Mit Kontakt	5.	4.	3.	2.	1.	3.
Handfassen			1	2		2
Handgelenkumklammerung						
- gegenüberliegend	1	2	2	4		4
- diagonal	1	2	2	4		4
- zwei Hände fassen ein Handgelenk	1	2	2	4		4
- beide Handgelenke von vorne	1	2	2	4		4
- beide Handgelenke von hinten	1	1	1	2		4
Ärmel fassen						
- gegenüberliegend		1	1	2		4
- diagonal		1	1	2		4
- beide von vorne		1	1	2		4
- beide von hinten		1	1	2		4
- von hinten mit Herumreißen				1		4
Griff in die Revers						
- einhändig		1	1	2		4
- beidhändig		1	1	2		4
- einhändig und Schlag			1	1		4
- beidhändig und Kopfschlag				1		4
Kragenfassen von hinten						
- einhändig			1	1		2
- beidhändig				1		2
- von hinten mit Herumreißen						2
Griff in die Haare						
- von vorne		1	1	1		2
- von hinten			1	1		2
- von der Seite				1		2
- von vorne mit zwei Händen						2
Körperumklammerung						
- von vorne über den Armen			1	2		4
- von vorne unter den Armen		1	2	2		4
- von hinten über den Armen			1	2		4
- von hinten unter den Armen		1	2	2		4
- von der Seite über den Armen			1	2		2
- von der Seite unter den Armen			1	2		2
- von der Seite über einem Arm						2
Schwitzkasten						
- stehend von vorne			1	1		4
- stehend von der Seite		1	1	2		4
- kniend von vorne			1	1		4
- kniend von der Seite			1	1		2
Belästigungen						
- unerwünschtes Armeinhängen			1	1		2
- unerwünschtes Umfassen der Schulter			1	1		2
- unerwünschtes Umfassen der Taille			1	1		2
- Griff zur Brust von vorne			1	1		2
- Griff zur Brust von hinten			1	1		2
Doppelnelson			1	1		2

Würgen im Stand						
- von vorne		1	2	2		4
- von vorne einhändig mit Schlag			1	1		4
- von hinten		1	2	2		4
- von hinten mit dem Unterarm			1	2		4
- von der Seite		1	2	2		4
Wandabwehren						
- Würgen von vorne		1	1	2		4
- Würgen von vorne einhändig mit Schlag				1		4
Würgen in der Bodenlage						
- von der Seite					2	4
- im Reitsitz					2	4
- zwischen den Beinen					2	4
- von der Kopfseite					2	2
- im Reitsitz (Bauchlage)					1	2
- von der Kopfseite (Bauchlage)					1	2

Ohne Kontakt	5.	4.	3.	2.	1.	3.
Ohrfeige		1	2	2		4
Rückhandschlag		1	2	2		4
Fauststoß		1	2	4		4
Schwinger		1	2	4		4
Doppelschwinger			1	2		4
Aufwärtshaken		1	2	2		4
Fußtritt vorwärts		1	2	4		4
Fußtritt aufwärts		1	2	2		4
Halbkreisfußtritt		1	2	4		4
Knieschlag		1	2	2		4
Fußstoß seitwärts			1	2		4
Fußstoß vorwärts			1	2		4
Fußstoß rückwärts			1	2		4
Kopfstoß				1		4
Halbkreisfußtritt rückwärts				1		4
Vollkreisfußtritt rückwärts				1		4
Verteidigung aus der Bodenlage						
- Fußtritt in den Unterleib				2		2
- Fußtritt zum Kopf				2		2
- Fußtritt in die Körperseite				2		2
Wandabwehren						
- Knieschlag		1	1	2		4
- Faustschlag		1	1	2		4
Schubsen						
- gegenüberliegend		1	1	2		2
- diagonal		1	1	2		2
- beidhändig		1	1	2		2
- von hinten		1	1	1		2
- von der Seite		1	1	1		2
- Rempeln mit der Schulter			1	2		2

Mit Waffen	2.	1.	1.	2.	3.	4.
Kurzstock						
- Schlag von oben	1				2	
- Schlag von außen	1				2	
- Schlag von innen	1				2	
- Schlag zu den Beinen	1				2	
- Stockstich	1				2	
Messerstich						
- von oben				2	2	
- von außen				2	2	
- von innen				2	2	
- von unten				2	2	
- von vorne				2	2	
Messerschnitt						
- von außen hoch				2	2	
- von außen tief				2	2	
- von innen hoch				2	2	
- von innen tief				2	2	
- diagonal				1	2	
Nunchaku/ Kette						
- Schlag von oben					1	
- Schlag von innen					1	
- Schlag von außen					1	
- Schlag von unten					1	
- Schlag zu den Beinen					1	
- Achterschlag					1	
Pistole						
- von vorne Bauch						2
- von hinten						2
- seitlich am Kopf						1
- Griff zur Waffe						1

Japanische Kommandos

Hajime	–	Los
Mate	–	Auf die Matte
Metzke	–	Achtung, der Lehrer kommt
Re	–	Verbeugen
Solemade	–	Ende der Übung
Sonemama	–	Stillstehen
Yame	–	Stop
Yoi	–	Achtung
Zeza	–	Hinknien
Itch	–	1
Ni	–	2
San	–	3
Chi	–	4
Go	–	5
Roku	–	6
Sitch	–	7
Hatch	–	8
Ku	–	9
Ju	–	10

Kinderprüfungsprogramm

1. weißer Streifen:

Richtiges An- und Abgrüßen
Japanische Kommandos
Fallschule:
Sturz vorwärts, seitwärts, rückwärts

2. weißer Streifen:

Kampfstellung und Gleiten
Richtige Faust, richtige Handkante und richtige Fußhaltung beim Fußtritt
Bodenringen:
Seitvierer

3. weißer Streifen:

Fauststoß in Kombination
Handkantenschlag am stehenden Partner
Fußtritt vorwärts am stehenden Partner
Handkantenblock in Kombination mit Einhandsichel und Beinriegel
Bodenringen:
Befreiung aus Seitvierer

1. gelber Streifen

Fallschule:

- Rolle vorwärts
- Stürze unter Einwirkung

Richtige Fingerhaltung bei Griffen

Würfe:

- Doppelhandsichel von vorn mit Beinspreizer
- Doppelhandsichel von hinten mit Beinbeugehebel
- Körperrückriss
- Hüftwurf mit Leistenstreckhebel im Kniestand

Ken-no Kata

Uke-no Kata

Bodenringen:

- 2 Haltegriffe mit Übergängen und Befreiungstechniken
- 3 Befreiungskonter für Seitvierer

2. gelber Streifen

Fallschule:

- Rolle seitwärts und Rolle rückwärts

Bewegungslehre:

- Vorwärtsstellung,
- Seitwärtsstellung,
- Rückwärtsstellung mit je einer Angriffs- und Verteidigungstechnik

Atemitechniken:

- Handkantenschläge,
- Ellenbogentechniken,
- Knietechniken am stehenden Partner demonstrieren

Blocktechniken:

- Handfegen

Randori Sankyo-Indo (Dreischrittekampf)

3. gelber Streifen

Bewegungslehre:

- Körperabdrehen
- Stellungsdrill mit Blöcken, Atemi und Hebeln

Juji-no Kata

Lösetechniken:

- Griffsprengen nach oben
- Griffsprengen nach unten
- 5 Grifflösetechniken

Hebel:

- Armstreckhebel zum Boden (Angreifer zieht)
- Armstreckhebel zum Boden (Angreifer schiebt)

Bodenringen:

- Armstreckhebel und Armbeugeriegel aus dem Seitvierer

Gegentechnik:

- Rolle vorwärts gegen Armstreckhebel zum Boden

Weiterführung:

- Armstreckhebel zum Boden zu Armbeugeriegel und umgekehrt

Randori Nikyo-Undo (Schnelles Kämpfen 1:1 mit Pausen)

1. oranger Streifen

Fallschule:

- Rolle vorwärts mit Aufnahme von Gegenständen
- Sturz seitwärts aus der Rolle vorwärts mit und ohne Aufstehen
- Sturz seitwärts über Hindernis (3 Variationen)
- Sturz vorwärts über Hindernis mit Abrollen
- Sturz rückwärts über Hindernis mit Weiterrollen
- Rolle vorwärts über 3-5 Personen

Würfe:

- Hüftwurf von innen
- Hüftwurf von außen
- Hüftwurf von hinten
- Ausheber von vorne
- Ausheber von hinten
- Schaufelwurf nach vorne
- Schaufelwurf nach hinten

Bewegungslehre:

- Schleudersschritt mit Schulterwurf

Sperrtechniken:

- Beineinhängen
- Ki Stand

2. oranger Streifen

Hebel:

- Armriegel von innen
- Armriegel von außen
- Armstreckhebel über die Schulter
- Armbrecher
- Kipphandhebel
- Handdrehbeugehebel
- Kata: Kansetsu-no-Kata

Lösetechniken:

- Haargrifflösen

Sicherungstechniken:

- Seitstreckhebel
- Leistenstreckhebel
- 4 Variationen von Handbeugehebel, davon mindestens 1 als Transportgriff
- Handbeugeriegel
- Kreuzfesselgriff
- Kipphandhebel

Bodenringen:

- 2 Armstreckhebel und 2 Schulterhebel
- 1 Handhebel

Kampfübungen:

- Gegentechnik: Schaufelwurf gegen Armstreckhebel zum Boden
- Kipphandhebel gegen Kipphandhebel
- Weiterführung: Handdrehbeugehebel zu Kipphandhebel und umgekehrt
- Randori Yonko-Undo (Langsames Kämpfen frei)

3. oranger Streifen

Atemitechniken:

Folgende Atemi-Waza am stehenden Partner demonstrieren:

Tritt aufwärts,

Tritt vorwärts und

Halbkreisfußtritt vorwärts mit Fuß, Knie und Schienbein

(3 Techniken davon in Kombination)

Halbkreisfußtritt und Aufwärtstritt an der Prätze

Blocktechniken:

Schienbeinblock nach außen und innen

Unterarmblock nach außen und innen

Atemi- und Kyushopunkte:

4 Punkte am Fuß und an der Hand mit Angriffsmöglichkeiten

Kampfübungen:

Randori Gokyo-Undo (Schnelles Kämpfen 2:2)

Prüfungsprogramm zum 6. Kyu Ju-no-Jujutsu, Weißgurt

Etikette:

Kleiderordnung:

Schwarzer Jujutsu-Gi mit dem entsprechenden Gürtel. Als Ausnahme dürfen auch weiße Hosen und/ oder Jacken getragen werden

Richtiges An- und Abgrüßen

Verhalten im Dojo

Japanische Kommandos

Fallschule:

Sturz seitwärts

Sturz rückwärts

Sturz vorwärts

Kata:

Sabaki-no-Kata

Ken-no-Kata

Kombinationen:

Fauststoß in Kombination

A: Fußtritt gegen den stehenden Partner

V: Nach einigen Tritten plötzlich Ausweichen mit Ashi-Sabaki (das ist der "Dreieckschritt" in den Angriff hinein), Nebelhand, Fauststoß

Einhandsichel in Kombination

A: Schwinger rechts

V: Handkantenblock links, Handballenstoß zum Kinnpunkt rechts, Einhandsichel links, Beinriegel rechts

Griffsprengen durch Atemi-Waza in Kombination

A: Gegenüberliegendes Handgelenk fassen

V: Griffsprengen mit Handkantenschlag auf den Unterarmpunkt rechts, Handballenstoß zum Kinnpunkt links, Einhandsichel links, Beinriegel rechts

Pratzenübungen:

Atemitechniken aus den Kombinationen an der Pratze

Bodenringen:

1 Haltegriff mit Befreiungstechnik

Kampfübungen:

Randori Ikkyo-Undo (Langsames Kämpfen 1:1)

Prüfungsprogramm zum 5. Kyu Ju-no-Jujutsu, Gelbgurt

Fallschule:

Rolle vorwärts
Rolle rückwärts
Rolle seitwärts

Kata:

Wurfkata
Juji-no-Kata
Uke-no-Kata

Kombinationen:

Griffsprengen nach unten in Kombination

A: Würgen von vorne

V: Griffsprengen nach unten mit Fingerstich, Fastrückenschlag rechts, Fußtritt in den Unterleib, Kniestoß zum Solar Plexus

Griffsprengen nach oben in Kombination

A: Würgen von vorne

V: Griffsprengen nach oben mit Fäusten/offenen Händen, 2 Handballenstöße zum Kinn, Doppelhandsichel nach hinten, Beinriegel

Doppelhandsichel nach vorne in Kombination

A: Fußtritt vorwärts

V: Nach außen ausweichen ohne Block, Hammerfaust zum Hinterkopf, Doppelhandsichel nach vorne, Beinriegel

Verteidigung gegen Handgelenke fassen von hinten in Kombination

A: Handgelenke fassen von hinten

V: Ellenbogenstoß zum Solar Plexus, Hüftwurf, übersteigen, Spazierstock

Hüftwurf in Kombination mit Leistenstreckhebel

A: Schwinger

V: Tablettblock, Fauststoß zum Solar Plexus, Kniestoß, Hüftwurf, Leistenstreckhebel

Körperrückriss mit Doppelschrittdrehung in Kombination

A: Schwinger mit Schritt

V: Handfegen, Handballenstoß zum Gesicht (rechts), Doppelschrittdrehung in Körperrückriss

Verteidigung gegen diagonales Handgelenk fassen und schieben

A: diagonales Handgelenk fassen und schieben

V: Armstreckhebel, Spazierstock

Verteidigung gegen diagonales Handgelenk fassen und ziehen

A: diagonales Handgelenk fassen und ziehen

V: Armstreckhebel am Boden

Pratzenübungen:

Atemtechniken aus den Kombinationen an der Prätze

Bodenringen:

- 2 Haltegriffe mit Befreiungstechniken
- 2 Haltegriffübergänge
- 2 Befreiungskonter
- Armstreckhebel und Armbeugeriegel aus dem Seitvierer

Kampfübungen:

- Gegentechnik: Rolle vorwärts gegen Armstreckhebel zum Boden
- Weiterführung: Armstreckhebel zum Boden zu Armbeugeriegel von außen und umgekehrt

- Randori Ikkyo-Undo (Langsames Kämpfen 1:1)
- Randori Nikyo-Undo (Schnelles Kämpfen 1:1 mit Pausen)
- Randori Sankyo-Undo (Dreischrittekampf)
- Abwehr angesagter Angriffe

Prüfungsprogramm zum 4. Kyu Ju-no-Jujutsu, Orangegurt

Fallschule:

Sturz seitwärts aus der Rolle vorwärts ohne Aufstehen
Sturz seitwärts über Hindernis (3 Variationen)
Sturz vorwärts über Hindernis mit Abrollen
Sturz rückwärts über Hindernis mit Weiterrollen

Kata:

Kansetsu-no-Kata
Three Locks from Standing Position

Kombinationen:

Schienbeinblock nach außen in Kombination

A: Tritt vorwärts
V: Schienbeinblock nach außen, Lowkick rechts, Handballenstoß links, Ellenbogenstoß rechts, Kniestöß rechts, Fauststoß links

Schienbeinblock nach innen in Kombination

A: Tritt vorwärts
V: Schienbeinblock nach innen, Hüftwurf von hinten

Armriegel von innen in Kombination

A: Schwinger
V: Handkantenblock, Handballenstoß zum Kinn, Armriegel von innen

Ausheber von hinten in Kombination

A: Fauststoß rechts
V: nach außen ausweichen, Faust in die Nieren, Ausheber von hinten

Schulterwurf in Kombination

A: Doppelschwinger
V: Handkantenblöcke, Atemi, Schulterwurf, Handbeugeriegel

Kipphandhebel in Kombination gegen Griff ins Revers mit Schlag

A: Griff ins Revers + Schwinger
V: Kipphandhebel (Punkt Hand) + Sicherungstechnik am Boden

Z-Hebel in Kombination

A: Griff ins Revers + Schwinger
V: Z-Hebel, Spazierstock

Z-Hebel in Kombination mit Weiterführung

A: Griff ins Revers + Schwinger
V: Weiterführung: Angreifer geht aus Z-Hebel raus
Atemi kurze Rippe + Arm lang ziehen, Hüftwurf v außen, Seitstreckhebel

Verteidigung gegen Griff in die Haare

A: Griff in die Haare
V: Handdrehbeugehebel (Punkt Hand) + Transporttechnik

Stampfwurf in Kombination

A: umklammern v hinten
V: befreien, Ellenbogen, Stampfwurf, 2 Schulterhebel am Boden

Bodenringen:

4 Haltegriffe mit Übergängen und jeweils 2 Befreiungstechniken
2 Armstreckhebel und 2 Schulterhebel
1 Handhebel
Bodenringen-Randori

Kampfübungen:

Gegentechnik: Schaufelwurf gegen Armstreckhebel zum Boden
Kipphandhebel gegen Kipphandhebel
Weiterführung: Handdrehbeugehebel zu Kipphandhebel und umgekehrt

Randori Yonkyo-Undo (Langsames Kämpfen frei)

Randori Gokyo-Undo (Schnelles Kämpfen 2:2)

Abwehr angesagter Angriffe

Prüfungsprogramm zum 3. Kyu Ju-no-Jujutsu, Grüngurt

Notwehrparagraf:

Die gesetzlichen Bestimmungen sind sinngemäß vorzutragen und zu erläutern

Fallschule:

Rollen unter Einwirkung
Umgekehrte Rolle vorwärts
Sturz seitwärts über hohes Hindernis
Freier Fall auf den Rücken
Kata: Ukemi-no-Kata

Bewegungslehre:

Übersetzungsschritt mit Fußstoß seitwärts
Übersetzungsschritt mit Wurf

Atemitechniken:

Fußstoß vorwärts
Fußstoß abwärts

Fußstoß seitwärts
Fußstoß rückwärts

Handballentechniken am stehenden Partner

Blocktechniken:

Stoppritt

Würfe:

Stampfwurf

1. Serie:

Hüftfegen
Große Außensichel
Schenkelwurf
Große Innensichel

2. Serie:

Großes Rad
Hüftfegen
Große Außensichel
Großes Außenrad

Hebel:

Handsperrhebel
Handseithebel

Fingerstreckhebel
Fingerseithebel
Fingerbeugehebel

Sicherungstechniken:

Handsperrhebel
Fingerhebel

Würgetechniken:

Kreuzwürgen
Kragenwürgen
Knöchelwürgen

Sonstige Techniken:

Haarzug

Bodenringen:

4 Armstreckhebel und 4 Schulterhebel
2 Handhebel
1 Würgetechnik

Atemi- und Kyushopunkte:

4 Punkte am Rumpf mit Angriffsmöglichkeiten

Kampfübungen:

Gegentechnik: Stampfwurf gegen Ausheber
Kragenwürgen gegen Schulterwurf
Weiterführung: Demonstrieren der 1. Serie
Hüftfegen als Weiterführungstechnik
Große Außensichel als Weiterführungstechnik
Schenkelwurf als Weiterführungstechnik
Große Innensichel als Weiterführungstechnik

Halbfreies Wurf-Randori
Abwehr angesagter Angriffe
Abwehr freier Angriffe mit Kontakt

Prüfungsprogramm zum 2. Kyu Ju-no-Jujutsu, Blaugurt

Fallschule:

Freier Fall auf die Seite
Freier Fall unter Einwirkung

Atemitechniken:

Fußtritt rückwärts
Halbkreisfußtritt rückwärts

Würfe:

Körperwurf im Kniestand
Körperwurf nach hinten im Stand

Schulterrad

Außendrehwurf

Talfallzug

Reisballenwurf
Seitenrad
Eckenwurf
Kopfwurf

Hebel:

Genickbeugehebel
Genickdrehhebel

Fußhebel

Sicherungstechniken:

5 Festlegetechniken
5 Bauchdreher
5 Transporttechniken

Würgetechniken:

Kata: Shime-no-Kata
Freies Würgen
Transportwürgen
Schränkwürgen
Scherenwürgen
Atemiwürgen

Bodenringen:

4 Handhebel
2 Würgetechniken
1 Technik aus der Unterlage

Bodenkampf:

Fesselgriff

Bodenkampf-Randori mit Atemi- und Kyusho-Waza
(Der Verteidiger liegt in der Oberlage)

Atemi- und Kyushopunkte:

4 Punkte am Hals mit Angriffsmöglichkeiten

Jujutsu mit und gegen Waffen:

Abwehr angesagter Angriffe mit einem Stock
2 Stockentwaffnungen

Kampfübungen:

Gegentechnik: Talfallzug gegen Hüftwurf
Eckenwurf gegen Große Innensichel

Weiterführung: 3 Weiterführungskombinationen

Abwehr angesagter Angriffe

Randori Shichkyo-Undo (Langsames Kämpfen mit verbundenen Augen)

Wurf-Randori

Prüfungsprogramm zum 1. Kyu Ju-no-Jujutsu, Braungurt

Fallschule:

Demonstration der Jujutsu-Fallschule

Bewegungslehre:

Kampfstellung in der Bodenlage
Drehen
Gleiten
Auslagewechsel
Aufstehen unter Eigensicherung

Atemitechniken:

4 Fußtritte aus der Bodenlage

Blocktechniken:

2 Blocktechniken aus der Bodenlage

Würfe:

Kleine Innensichel
Kleine Außensichel
Fußfegen
Hebezug-Fußhalten

Scherenwurf nach vorne
Scherenwurf nach hinten
Scherenwurf zur Seite

5 Standwürfe vom 6. bis zum 1. Kyu mit Mitfallen
5 Würfe vom 6. bis zum 1. Kyu mit nur einem Arm

Hebel:

Schulterbeinzug
Beinstreckhebel
Beininnenhebel
Beinbeugehebel

Sicherungstechniken:

20 Sicherungstechniken

Würgetechniken:

Beinhalsschere
Dreieckswürgen

Bodenringen:

4 Würgetechniken, davon 1 Beinwürger
2 Techniken aus der Unterlage
1 Drucktechnik (Uki-Gatame)

Atemi- und Kyushopunkte:

4 Punkte am Kopf mit Angriffsmöglichkeiten

Bodenkampf:

Beinstrecker
Nierenschere
Fersentritt

Bodenkampf-Randori mit Atemi- und Kyusho-Waza
(Der Verteidiger liegt in der Unterlage)

Jujutsu mit und gegen Waffen:

4 Stockentwaffnungen
2 Würgetechniken mit einem Stock
2 Würfe mit einem Stock
2 Hebel mit einem Stock
2 Blöcke mit einem Stock
2 Atemi mit einem Stock
2 Sicherungstechniken mit einem Stock

Kampfübungen:

Gegentechnik: 3 Gegentechniken, jedoch nicht die vom 5. bis zum 2. Kyu
Weiterführung: 5 Weiterführungskombinationen

Abwehr angesagter Angriffe
Abwehr freier Angriffe mit Kontakt mit verbundenen Augen
Abwehr freier Angriffe ohne Kontakt in Schutzausrüstung

Prüfungsprogramm zum 1. Dan Ju-no-Jujutsu, Schwarzgurt

Notwehrparagraf:

Es ist eine schriftliche Arbeit über die Notwehrbestimmungen vorzulegen.

Atemitechniken:

- 2 Grundtechniken „Fausttechniken“
z.B. Horizontaler Fauststoß, Vertikaler Fauststoß, Umgekehrter Fauststoß, Faustrückenschlag oder Hammerfaustschlag
- 1 Grundtechnik „Handkantentechniken“
z.B. Handkantenschlag nach innen oder außen, Innenhandkantenschlag
- 1 Grundtechnik „Fingerspitzentechnik“
z.B. Finger- oder Handstich
- 2 Grundtechniken „Ellenbogentechnik“
z.B. Ellenbogenstoß rück-, seit- oder abwärts, Ellenbogenschlag vor- oder rückwärts
- 1 Grundtechnik „Unterarmtechnik“
z.B. Unterarmschlag nach innen oder außen
- 1 Grundtechnik „Ellenbeugechnik“
z.B. Ellenbeugestoß
- 2 Grundtechniken „Vorderfußtechnik“
z.B. Fußtritt vor- oder aufwärts, Halbkreisfußtritt vorwärts oder Umgekehrter Halbkreisfußtritt
- 1 Grundtechnik „Schienbeintechnik“
z.B. Halbkreisschienbeintritt vorwärts
- 1 Grundtechnik „Knietechnik“
z.B. Knieschlag oder Kniestoß

Blocktechniken:

- 4 Grundtechniken „Blocktechniken mit den Armen“
z.B. Handflächenblock, Handrückenblock, Umgekehrter Handflächenblock, Hakenblock, Handfegen, Handkantenblock oder Unterarmblock

Würfe:

- 16 Grundtechniken „Wurftechniken auf zwei Beinen“
z.B. Einhandsichel von innen oder außen, Beindurchzug, Beinrückenwurf, Beinzug, Doppelhandsichel von vorne oder hinten, Körperrückriss, Hüftwurf, Hüfttrad, Tailenwurf, Hebehüftwurf, Schulterwurf, Körperwurf nach vorne oder hinten, Stampfwurf, Ausheber von vorne oder hinten, Schaufelwurf nach vorne oder hinten, Englische Schaufelwurf nach vorne oder hinten, Kleiner Eingangswurf, Schleuderwurf, Körperrückwurf oder Körperabbiegen, Spiralwurf oder Schwertwurf

Hebel:

4 Grundtechniken „Armstreckhebel“

z.B. Armstreckhebel zum Boden, Armstreckhebel am Boden, Armstreckhebel über das Schienbein, Armriegel von innen oder außen, Armstreckhebel über die Schulter, Armbrecher, Körperstreckhebel, Bauchstreckhebel, Achselstreckhebel, Schulterarmstreckbrecher, Seitstreckhebel, Kippstreckhebel, Leistenstreckhebel

2 Grundtechniken „Armbeugehebel“

z.B. Armbeugeriegel von innen oder außen, Kreuzfesselgriff oder Armbeugetransportgriff

4 Grundtechniken „Handhebel“

z.B. Handbeugehebel, Handbeugeriegel, Großer Handdrehhebel oder Kleine Handdrehhebel, Kipphandhebel, Handdrehbeugehebel, Handdrehgriff, Handsperrhebel, Handseithebel oder Umgekehrter Handseithebel

Atemi- und Kyushopunkte:

15 Punkte am Körper mit Anwendungsmöglichkeiten

Jujutsu mit und gegen Waffen:

Abwehr angesagter Angriffe mit einem Messer

Freie Abwehr mit einem Stock freier Angriffe mit einem Messer und einem Baseballschläger

Kampfübungen:

Gegentechnik: 10 Gegentechniken

Weiterführung: 10 Weiterführungstechniken

Freie Abwehr eines frei angreifenden Angreifers mit und ohne Kontakt sowie mit einem Stock

Jujutsu-Randori

Prüfungsprogramm zum 2. Dan Ju-no-Jujutsu, Schwarzgurt

Lehrbefähigungsnachweis:

Lehrprobe

Dan-Arbeit:

Es ist eine schriftliche Arbeit über die Gründung eines Vereins vorzulegen.

Erste Hilfe:

Es sind Kenntnisse in 1. Hilfe nachzuweisen.

Atemtechniken:

- 1 Grundtechnik „Handflächentechniken“
z.B. Handballenstoß, Handballenschlag oder Pressluftschlag
- 1 Grundtechnik „Fußstöße“
z.B. Fußstoß vorwärts, Fußstoß abwärts, Fußstoß nach innen, Fußstoß seitwärts oder Fußstoß rückwärts
- 1 Grundtechnik „Hinterfußtechniken“
z.B. Fußtritt rückwärts, Halbkreisfußtritt rückwärts, Fußkantenschlag, Fußtritt abwärts
- 1 Grundtechnik „Kopftechniken“
z.B. Kopfschlag, Kopfstoß

Blocktechniken:

- 1 Grundtechnik „Blocktechniken mit den Beinen“
z.B. Stoptritt, Fußfegeblock, Schienbeinblock

Würfe:

- 4 Grundtechniken „Würfe auf einem Bein“
z.B. Hüftfegen, Flügelhüftwurf, Schenkelwurf von innen oder außen, Große Außensichel, Große Innensichel, Toter-Baum-Wurf, Großes Rad oder Großes Außenrad, Hüftknierad oder Außenknierad
- 2 Grundtechniken „Würfe im Kniestand“
z.B. Körperwurf im Kniestand nach vorne oder nach hinten, Schulterrad im Kniestand, Außendrehwurf oder Innendrehwurf
- 2 Grundtechniken „Selbstfallwürfe“
z.B. Flügeldrehwurf, Talfallzug, Seitenrad, Seitenriss, Reisballenwurf, Eckenwurf, Kopfwurf oder Scherenwurf
- 2 Grundtechniken „Fußwürfe“
z.B. Kleine Innensichel, Kleine Außensichel, Fußfegen, Fußnachfegen, Umgekehrtes Fußfegen, Hebezug-Fußhalten oder Bein Knierad

Hebel:

- 1 Grundtechnik „Genickhebel“
z.B. Genickbeugehebel oder Genickdrehhebel
- 1 Grundtechnik „Fingerhebel“
z.B. Fingerstreckhebel, Fingerseithebel, Fingerdrehhebel oder Fingerbeugehebel
- 1 Grundtechnik „Fußhebel“
z.B. Fußdrehhebel oder Fußstreckhebel
- 1 Grundtechnik „Beinstreckhebel“
z.B. Schulterbeinzug, Beininnenhebel oder Beinstreckhebel
- 1 Grundtechnik „Beinbeugehebel“
z.B. Beinbeugehebel oder Indischer Beinbeugehebel

Würgetechniken:

- 4 Grundtechniken „Würgetechniken“
z.B. Freies Würgen, Knöchelwürgen, Kreuzwürgen, Mischkreuzwürgen, Schränkwürgen, Transportwürgen, Kragenwürgen, Beinhalssschere, Dreieckswürgen, Atemiwürgen

Atemi- und Kyushopunkte:

- Das Konzept der Energiebahnen ist zu erklären.
- 5 Punktepaare mit Angriffsmöglichkeit und Wirkung sind zu zeigen

Nothilfe:

- 5 Nothilfekombinationen

Jujutsu mit und gegen Waffen:

- Abwehr freier Angriffe mit einem Messer
- Demonstrieren von 10 Selbstverteidigungstechniken mit einem sichergestellten Messer unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen.

Kampfübungen:

- Gegentechnik: 15 Gegentechniken
- Weiterführung: 15 Weiterführungstechniken
- Freie Abwehr zwei frei angreifender Angreifer mit und ohne Kontakt sowie mit einem Stock
- Jujutsu-Randori