

# 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.

<b><u>Mit Kontakt</u></b>	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

<b><u>Ohne Kontakt</u></b>	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

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

## Japanische Kommandos

Mate	–	Auf die Matte
Mokuso	–	Meditation (Augen schließen)
Re	–	Verbeugen
Seiza	–	Hinknien (Fersensitz)
Hajime	–	Los
Yame	–	Stop
Solemade	–	Ende der Übung
Metzke	–	Achtung, der Lehrer kommt
Sonemama	–	Stillstehen
Yoi	–	Achtung
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:

- Schleuderschritt 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 Pratte

#### 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, Kniestoß 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**

### **Notwehrparagraph:**

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:**

Stopptritt

### **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, Beinhalschere, 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