



Neues DJJV-Prüfungsprogramm 2023  
Ausgabe 2023

# 半 棒 術 Hanbo-Jutsu

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung

Rudy Köhler

## 1. Dan (Farbe: SCHWARZ)

Diese Arbeitsblätter gehören:

## Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht A)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

**Hinweis:** Im Anhang findest Du Infos zur Nutzung dieser Arbeitsblätter und für eine erfolgreiche Prüfungsvorbereitung!

Bei der Dan-Prüfung werden nur (Grund- und Verteidigungs-)Techniken abgefragt, die in den Kyu-Prüfungen bereits geprüft wurden. Neue Techniken kommen in diesen Bereichen (Teile A und B) nicht hinzu. Eine Erweiterung gibt es jedoch in den Bereichen Kata (Teil C), Kata-Bunkai (neu, Teil D) und Zusatztechniken (neu, Teil E).

### A Grundtechniken; abgefragt werden "Vorkenntnisse Grundtechniken" → 10 nach Wahl der Prüfer

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
<b>A1</b>	<b>Stellungen / Bewegungsformen</b> (ohne Partner)		<b>16x</b>
1.1	Grundstellung ( <i>Heiko-dachi</i> )		
1.2	Verteidigungsstellung ( <i>neutrale Kampfstellung</i> )		
1.3	Offensive Aktionsstellung ( <i>Zenkutsu-dachi</i> )		
1.4	Defensive Aktionsstellung ( <i>Kokutsu-dachi</i> )		
1.5	Gleiten vorwärts ( <i>Mae-suri-ashi</i> )		
1.6	Gleiten rückwärts ( <i>Ushiro-suri-ashi</i> )		
1.7	Seitliche Aktionsstellung ( <i>Kiba-dachi</i> )		
1.8	Auslagenwechsel nach vorn, hinten, auf der Stelle		
1.9	Schrittdrehungen vor- und rückwärts (90°, 180°)		
1.10	Gleiten seitwärts ( <i>Yoko-suri-ashi</i> )		
1.11	Übersetzschrte vorwärts, rückwärts, seitwärts		
1.12	Ausweichschritte in Sternform		
1.13	Gleiten in der Bodenlage (vorwärts, rückwärts, seitwärts)		
1.14	Drehung in der Bodenlage		
1.15	Doppelschrittdrehung 90°		
1.16	Doppelschrittdrehung 180°		
<b>A2</b>	<b>Falltechniken</b> (ohne Partner, alle mit Hanbo)		<b>5x</b>
2.1	Sturz seitwärts ( <i>Yoko-ukemi</i> )		
2.2	Rolle vorwärts ( <i>Mae-ukemi</i> )		
2.3	Rolle rückwärts ( <i>Ushiro-ukemi</i> )		
2.4	Sturz rückwärts ( <i>Ushiro-ukemi</i> )		
2.5	Sturz vorwärts ( <i>Mae-ukemi</i> )		
2.6	3 Falltechniken unter Einwirkung des Partners		
<b>A3</b>	<b>Blocktechniken</b> (ohne und mit Partner)		<b>14x</b>
3.1	Block nach oben beidhändig ( <i>Age-uke</i> )		
3.2	Block nach unten beidhändig ( <i>Gedan-uke</i> )		
3.3	Block nach außen beidhändig ( <i>Soto-uke</i> )		
3.4	Block nach innen beidhändig ( <i>Uchi-uke</i> )		
3.5	Block nach außen einhändig ( <i>Katate-soto-uke</i> )		
3.6	Block nach innen einhändig ( <i>Katate-uchi-uke</i> )		
3.7	Block nach unten außen einhändig ( <i>Katate-gedan-barai</i> )		
3.8	Block nach unten innen einhändig ( <i>Katate-gedan-barai</i> )		
3.9	Kleiner Kreisblock nach unten, oben, außen, beidhändig		
3.10	Schrägblock nach oben beidhändig		
3.11	Schrägblock nach oben beidhändig überkreuz		
3.12	Block mit angelegtem Unterarm (3 versch. Varianten)		

## Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht A)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

**A Grundtechniken;** abgefragt werden "Vorkenntnisse Grundtechniken" → 10 nach Wahl der Prüfer  
Fortsetzung von vorheriger Seite

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
<b>A4</b>	<b>Schlag- / Stoßtechniken</b> (ohne und mit Partner)		<b>15x</b>
4.1	Kleiner Schlag einhändig nach vorne		
4.2	Kleiner Schlag beidhändig nach vorne ( <i>Ryote-ko-furi</i> )		
4.3	Großer Schlag beidhändig nach vorne ( <i>Ryote-soto-o-furi</i> )		
4.4	Handschwung einhändig von außen		
4.5	Handschwung einhändig von innen		
4.6	Querstoß beidhändig ( <i>Ryote-jodan-nagai-tsuki</i> )		
4.7	Großer Schlag einhändig nach vorne		
4.8	Längsstoß beidhändig nach vorne		
4.9	Längsstoß einhändig nach vorne, abwärts		
4.10	Schlag einhändig mit kurzem Stockende		
4.11	Kleiner Schlag beidhändig abwärts		
4.12	Kleiner Schlag beidhändig aufwärts		
4.13	Halbkreisschwung beidhändig, horizontal mit langem Stockende		
4.14	Kreisschlag einhändig mit kurzem Stockende		
4.15	Kreisschlag einhändig mit langem Stockende		
<b>A5</b>	<b>Wurftechniken</b>	Gesamt mind. 4 versch. Würfe	<b>4x</b>
5.1	Wurf nach hinten		
5.2	Wurf nach vorne		
5.2	Wurf nach vorne		
5.1	Wurf nach hinten		
5.3	Ein weiterer Wurf		
5.2	Wurf nach vorne		
5.1	Wurf nach hinten		
5.3	2 weitere Würfe		
5.2	Wurf nach vorne		
5.1	Wurf nach hinten		
5.4	Selbstfallwurf		
5.3	Ein weiterer Wurf		
<b>A6</b>	<b>Hebel-/Pressgrifftechniken</b>		<b>9x</b>
6.1	Kreuzpressgriff		
6.2	Armstreckhebel zum Boden ( <i>Ude-hishigi-ude-gatame</i> )		
6.3	Armbeugehebel im Stand ( <i>Ude-garame</i> )		
6.4	Armbeugehebel zum Boden ( <i>Ude-garame</i> )		
6.5	Handdrehhebel, -sperrhebel		
6.6	Beinhebel		
6.7	Kipphandhebel		
6.8	Fußhebel		
6.9	Genickhebel (Achtung Lebensgefahr!)		

## Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht A + B)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

### A Grundtechniken; abgefragt werden "Vorkenntnisse Grundtechniken" → 10 nach Wahl der Prüfer Fortsetzung von vorheriger Seite

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
<b>A7</b>	<b>Würgetechniken</b>		<b>7x</b>
7.1	V-Würge / Scherenwürge		
7.2	Kreuzwürge ( <i>Juji-jime</i> )		
7.3	Schränkwürge		
7.4	Würgen mit Armeinschluss		
7.5	Würgetechnik mit dem Hanbo in Bodenlage des Partners		
7.6	Würgetechnik mit dem Hanbo von der Seite einhändig		
7.7	Würgetechnik mit dem Unterarm beidhändig		
<b>A8</b>	<b>Festlegetechniken</b>		<b>5x</b>
8.1	Armstreckhebel am Boden		
8.2	Armhebel in Rückenlage		
8.3	Doppelter Armkontrollgriff in der Bauchlage		
8.4	Beinpresstechnik		
8.5	Beinbeugehebel		
<b>A9</b>	<b>Transporttechniken</b>		<b>3x</b>
9.1	Armstreckhebel über den Hanbo ( <i>Ude-hishigi</i> )		
9.2	Armbeugehebel		
9.3	Armpressbeugehebel		
9.4	2 Transporttechniken nach Wahl des Prüflings		
9.4	3 Transporttechniken nach Wahl des Prüflings		

### B Abwehrtechniken; "Abwehr von Angriffen (pro Angriffsgruppe)" → max. 6 nach Wahl der Prüfer Hinweis: Die Zahl der angesagten Angriffe reduziert sich mit zunehmendem Alter. Siehe Anmerkungen hierzu im Anhang 2!

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
<b>B1</b>	<b>Arm/Handgelenk fassen</b>		<b>7x</b>
1.1	Gleichseitiges Handgelenk fassen		
1.2	Diagonales Handgelenk (Waffenarm) fassen		
1.3	Gleichseitiges Handgelenk von hinten fassen		
1.4	Beide Handgelenke von hinten erfassen		
1.5	Griff von der Seite beidhändig		
1.6	Einhändiger Griff zum Ärmel von vorn		
1.7	Beidhändiger Griff zum Ärmel von der Seite		
1.8	5 Angriffe (jede Seite muss mindestens einmal abgewehrt werden)		
<b>B2</b>	<b>Revers/Kragen/Schulter fassen</b>		<b>5x</b>
2.1	Einhändiger Griff ins Revers		
2.2	Beidhändiger Griff ins Revers		
2.3	Einhändiger Griff in den Kragen von hinten		
2.4	Einhändiger Griff zur Schulter von hinten		
2.5	Beidhändiger Griff zur Schulter von hinten		
<b>B3</b>	<b>Haare fassen/ziehen</b>		<b>3x</b>
3.1	Einhändiger Griff in die Haare von vorne		
3.2	Einhändiger Griff in die Haare von der Seite		
3.3	Einhändiger Griff in die Haare von hinten		

## Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht B)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

### B Abwehrtechniken; "Abwehr von Angriffen (pro Angriffsgruppe)" → max. 6 nach Wahl der Prüfer

Fortsetzung von vorheriger Seite

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
<b>B4</b>	<b>Würgetechniken</b>		<b>5x</b>
4.1	Einhändiges Würgen von vorne		
4.2	Beidhändiges Würgen von vorne		
4.3	Beidhändiges Würgen von der Seite		
4.4	Beidhändiges Würgen von hinten		
4.5	Würgeangriff in der Bodenlage		
<b>B5</b>	<b>Brustumklammerungen</b>		<b>7x</b>
5.1	Umklammerung von vorne unter den Armen		
5.2	Umklammerung von vorne über den Armen		
5.3	Zwei Umklammerungen von der Seite		
5.4	Umklammerung von hinten über den Armen		
5.5	Umklammerung von hinten unter den Armen		
5.6	Umklammerung von der Seite mit dem Stock		
5.7	Umklammerung von hinten mit dem Stock		
<b>B6</b>	<b>Kopfumklammerungen / Genickhebel</b>		<b>3x</b>
6.1	Schwitzkasten von der Seite		
6.2	Schwitzkasten von vorne		
6.3	Umklammerung von hinten mit dem Unterarm		
<b>B7</b>	<b>Hanbo erfassen</b>		<b>5x</b>
7.1	Hanbo erfassen einhändig von vorn		
7.2	Hanbo erfassen beidhändig von vorn		
7.3	Hanbo erfassen einhändig von der Seite		
7.4	Hanbo erfassen einhändig von hinten		
7.5	Hanbo erfassen beidhändig von hinten		
<b>B8</b>	<b>Hand-, Faust- und Ellenbogenangriffe</b>		<b>9x</b>
8.1	Fauststoß zum Kopf		
8.2	Schwinger		
8.3	Schlag von oben		
8.4	Faustrückenschlag		
8.5	Aufwärtshaken		
8.6	Griff ins Revers und Schwinger		
8.7	Griff ins Revers und Fauststoß		
8.8	Doppelschwinger		
8.9	Jab / Cross		
<b>B9</b>	<b>Angriffe mit dem Bein</b>		<b>7x</b>
9.1	Fußtritt vorwärts		
9.2	Halbkreisfußtritt vorwärts		
9.3	Fußstoß vorwärts		
9.4	Kniestoß		
9.5	Knieschlag		
9.6	Fußstoß seitwärts		
9.7	Low-kick		

## Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht B + C)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

### B Abwehrtechniken; "Abwehr von Angriffen (pro Angriffsgruppe)" → max. 6 nach Wahl der Prüfer Fortsetzung von vorheriger Seite

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
<b>B10</b>	<b>Angriffe mit gefährlichen Gegenständen</b>		<b>16x</b>
10.1	Stockschlag zum Kopf von oben (AW 6)	Kurzstock!	
10.2	Stockschlag zum Kopf von oben außen (AW1)	Kurzstock!	
10.3	Kleiner, beidhändiger Schlag nach vorne	Hanbo!	
10.4	Großer, beidhändiger Schlag von oben außen	Hanbo!	
10.5	Stockschlag zum Kopf von oben innen (AW2)	Kurzstock!	
10.6	Stockschlag zu den Beinen von außen (AW 7)	Kurzstock!	
10.7	Stockschlag zu den Beinen von innen (AW 8)	Kurzstock!	
10.8	Stockstoß einhändig zur Körpermitte (AW 5)	Kurzstock!	
10.9	Stockstoß beidhändig zur Körpermitte	Kurzstock!	
10.10	Querstoß mit dem Hanbo		
10.11	Doppelangriff 1 mit dem Hanbo: großer, beidhändiger Schlag; Längsstoß beidhändig		
10.12	Doppelangriff 2 mit dem Hanbo: kleiner, beidhändiger Schlag; großer, beidhändiger Schlag		
10.13	2 Angriffe mit dem Kurzstock nach Wahl des Prüflings		
10.14	Messerschnitt von außen zum Hals (AW 1)		
10.15	Messerstich geradlinig zur Körpermitte (AW 5)		
10.16	Messerschnitt von innen zum Hals (AW 2)		
10.17	Messerstich (Dolchhaltung) von außen zum Hals (AW 1)		
10.18	Messerbedrohung von vorne		

### C Kata

**KATA**, jap. (Definition nach Habersetzer, Enzyklopädie der Kampfkünste des Fernen Ostens, 2019, Palisander Verlag): *Form, Schema (chin. Dao, kor. Hyong und Poomse, usw.). In den traditionellen Kampfkünsten (Bujutsu, Budo) wird damit eine Abfolge von Techniken bezeichnet, deren Ablauf ein Kampfschema gegen einen oder mehrere Gegner darstellt, die aus unterschiedlichen Richtungen angreifen.*

Es gibt (nach Werner Lind, Ostasiatische Kampfkünste, 1996, Sport-Verlag) drei Arten der Kata : *Rinto-Kata (Kata für den Kampf), Hyoen-Kata (Kata zur Vorführung), Rentan-Kata (Energetische Kata).*

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
<b>C1</b>	<b>DJJV Hanbo Kata *</b>		<b>5x</b>
1.1	Kata Hanbo-Shodan Kyu **		
1.2	Kata Hanbo-Nidan		
1.3	Kata Hanbo-Sandan		
1.4	Kata Hanbo-Yondan		
1.5	Kata Hanbo-Shodan Dan ***		

\*) Siehe separates Infoblatt (Anm.d.Verf.: In Vorbereitung!).

\*\*) Prinzip 12 x 1: Die zwölf (Haupt-)Techniken (pro Bahn drei, die sich 4x wiederholen, also gesamt 12) werden präzise, mit jeweils akzentuiertem Abschluss, gezeigt. Jede Einzeltechnik ist deutlich erkennbar. Weitere Techniken sind u.a. Ausgangs- und Endpositionen, Übergänge und Wendungen.

\*\*\*) Prinzip 4 x 3: Die drei (Haupt-)Techniken einer jeden gelaufenen Bahn (gesamt 4 Bahnen, daher die Bezeichnung 4x3) werden fließend gezeigt; akzentuiert wird nur das Ende einer jeden gelaufenen Bahn.

## Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht D + E)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

### D Kata-Bunkai

**BUNKAI**, jap. (Definition nach Habersetzer, Enzyklopädie der Kampfkünste des Fernen Ostens, 2019, Palisander Verlag): *Interpretation einer Technik einer Kampfkunst, ausgehend von einer Kata, in verschiedenen Formen der praktischen Anwendung (Bu: Fragment, Kai: Analyse).*

Das bedeutet, dass zu den in der Kata gezeigten (Abwehr-)Techniken mit Hilfe eines Partners gleichzeitig die passenden Angriffe demonstriert werden. Diese sind nicht vorgegeben, sondern individuell zu erarbeiten.

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
<b>D1</b>	<b>Kata-Bunkai *</b>		<b>1x</b>
1.1	Kata Hanbo-Shodan mit 4 Techniken Siehe separates Infoblatt (Anm.d.Verf.: In Vorbereitung!)		

\*) Siehe Details der Ausführung in Anhang 2.

### E Zusatztechniken

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
<b>E1</b>	<b>Freie SV</b>		<b>10x</b>
1.1	5 Techniken angesagt, 5 Techniken nach freier Wahl (1 Angreifer)		
<b>E2</b>	<b>Finten</b>		<b>2x</b>
2.1	2 Finten		
<b>E3</b>	<b>Weiterführung</b>		<b>3x</b>
3.1	3 Weiterführungstechniken		
<b>E4</b>	<b>Abwehr gefährlicher Gegenstände *</b>		<b>4x</b>
4.1	4 Abwehrtechniken		

\*) DJJV Prüfungsordnung 2021 (S. 52): *Die Abwehr gefährlicher Gegenstände erfolgt gegen einen im bisherigen Prüfungsprogramm nicht verlangten Gegenstand nach Wahl des Prüflings. Siehe Leistung in Anhang 2.*

Eigene Notizen

### Anhänge

Anhang 1: Allgemeine Infos zu Prüfungsvorbereitung und Training (1 Seite)

Anhang 2: Allgemeine Infos zum neuen PP-2023 Hanbo-Jutsu (1 Seite)

Anhang 3: Infos zur Prüfungsvorbereitung, Organisatorisches (1 Seite)

Anhang 4 (optional): Eigene Ergänzungen, Zusatztechniken, Anmerkungen

### Zusammenfassung Techniken (Statistik):

• Grundtechniken (A):	78 (davon 0 neu)
• Abwehrtechniken (B):	71 (davon 0 neu)
• Kata (C):	5 (davon 2 neu)
• Kata-Bunkai (D):	1 (davon 1 neu)
• Zusatztechniken (E):	19 (davon 9 neu)
• <b>Summe:</b>	<b>174</b> (davon 12 neu)

Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

## Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Vollversion)

... mit Zusatzhinweisen für anspruchsvolle und ehrgeizige Prüfungsanwärter und Trainierende sowie Budo-Quereinsteiger!

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

**Hinweis:** Im Anhang findest Du Infos zur Nutzung dieser Arbeitsblätter und für eine erfolgreiche Prüfungsvorbereitung!

### A Grundtechniken; abgefragt werden "Vorkenntnisse Grundtechniken" → 10 nach Wahl der Prüfer

**Hinweis:** Das Beherrschen der Grundtechniken ist Voraussetzung für die saubere Ausführung von (Abwehr-) Techniken und um Kata(s) einwandfrei laufen zu können.

A1	Stellungen / Bewegungsformen (zu zeigen ohne Partner)	OK?
1.1	Grundstellung ( <i>Heiko-dachi</i> )	
1.2	Verteidigungsstellung ( <i>neutrale Kampfstellung</i> )	
1.3	Offensive Aktionsstellung ( <i>Zenkutsu-dachi</i> )	
1.4	Defensive Aktionsstellung ( <i>Kokutsu-dachi</i> )	
1.5	Gleiten vorwärts ( <i>Mae-suri-ashi</i> )	
1.6	Gleiten rückwärts ( <i>Ushiro-suri-ashi</i> )	
1.7	Seitliche Aktionsstellung ( <i>Kiba-dachi</i> )	
1.8	Auslagenwechsel (nach vorn, nach hinten, auf der Stelle)	
1.9	Schrittdrehungen vorwärts und rückwärts (90° und 180°)	
1.10	Gleiten seitwärts ( <i>Yoko-suri-ashi</i> )	
1.11	Übersetzungsschritte (vorwärts, rückwärts, seitwärts)	
1.12	Ausweichschritte in Sternform	
1.13	Gleiten in der Bodenlage (vorwärts, rückwärts, seitwärts)	
1.14	Drehung in der Bodenlage	
1.15	Doppelschrittdrehung 90°	
1.16	Doppelschrittdrehung 180°	

A2	Falltechniken (2.1 bis 2.5 ohne Partner / alle mit Hanbo)	OK?
2.1	Sturz seitwärts ( <i>Yoko-ukemi</i> )	
2.2	Rolle vorwärts ( <i>Mae-ukemi</i> )	
2.3	Rolle rückwärts ( <i>Ushiro-ukemi</i> )	
2.4	Sturz rückwärts ( <i>Ushiro-ukemi</i> )	
2.5	Sturz vorwärts ( <i>Mae-ukemi</i> )	
2.6	3 Falltechniken unter Einwirkung des Partners (freie Wahl des Prüflings) Falltechnik 1: ..... Falltechnik 2: ..... Falltechnik 3: .....	..... ..... .....

A3	Blocktechniken (zu zeigen ohne und mit Partner)	OK?
3.1	<b>Block nach oben beidhändig (<i>Age-uke</i>)</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	..... ..... ..... .....

Fortsetzung von Abschnitt A3 auf der nächsten Seite...





Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

A3	Fortsetzung: <b>Blocktechniken</b> (zu zeigen ohne und mit Partner)	OK?
3.2	<b>Block nach unten beidhändig (Gedan-uke)</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
3.3	<b>Block nach außen beidhändig (Soto-uke)</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
3.4	<b>Block nach innen beidhändig (Uchi-uke)</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
3.5	<b>Block nach außen einhändig (Katate-soto-uke)</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
3.6	<b>Block nach innen einhändig (Katate-uchi-uke)</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
3.7	<b>Block nach unten außen einhändig (Katate-gedan-barai)</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): ..... Seite 10 von 38

A3	Fortsetzung: <b>Blocktechniken</b> (zu zeigen ohne und mit Partner)	OK?
3.8	<b>Block nach unten innen einhändig (Katate-gedan-barai)</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
3.9	<b>Kleiner Kreisblock nach unten, oben, außen, beidhändig</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
3.10	<b>Schrägblock nach oben beidhändig</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
3.11	<b>Schrägblock nach oben beidhändig überkreuz</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
3.12	<b>Block mit angelegtem Unterarm (3 versch. Varianten)</b> Hinweis: --- <b>Variante 1</b> Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... ..... <b>Variante 2</b> Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): ..... Seite 11 von 38

<b>A3</b>	<b>Fortsetzung: Blocktechniken (zu zeigen ohne und mit Partner)</b>	<b>OK?</b>
3.12	<b>Block mit angelegtem Unterarm (3 versch. Varianten)</b> <b>Variante 2</b> Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
<b>A4</b>	<b>Schlag- / Stoßtechniken (zu zeigen ohne und mit Partner)</b>	<b>OK?</b>
4.1	<b>Kleiner Schlag einhändig nach vorne</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
4.2	<b>Kleiner Schlag beidhändig nach vorne (Ryote-ko-furi)</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
4.3	<b>Großer Schlag beidhändig nach vorne (Ryote-soto-o-furi)</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
4.4	<b>Handschwung einhändig von außen</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
4.5	<b>Handschwung einhändig von innen</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

Fortsetzung von Abschnitt A4 auf der nächsten Seite...



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

A4	<b>Schlag- / Stoßtechniken</b> (zu zeigen ohne und mit Partner)	OK?
4.6	<b>Querstoß beidhändig</b> ( <i>Ryote-jodan-nagai-tsuki</i> ) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
4.7	<b>Großer Schlag einhändig nach vorne</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
4.8	<b>Längsstoß beidhändig nach vorne</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
4.9	<b>Längsstoß einhändig nach vorne, abwärts</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
4.10	<b>Schlag einhändig mit kurzem Stockende</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
4.11	<b>Kleiner Schlag beidhändig abwärts</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

A4	Schlag- / Stoßtechniken (zu zeigen ohne und mit Partner)	OK?
4.12	<b>Kleiner Schlag beidhändig aufwärts</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
4.13	<b>Halbkreisschwung beidhändig, horizontal mit langem Stockende</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
4.14	<b>Kreisschlag einhändig mit kurzem Stockende</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
4.15	<b>Kreisschlag einhändig mit langem Stockende</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

A5	Wurftechniken	OK?
	Hinweis 1: Der Hanbo muss immer maßgeblich an der Ausführung des Wurfes beteiligt sein! Hinweis 2: Alle Wurftechniken bestehen aus vier untrennbar zusammengehörenden Teilen: Gleichgewichtsbrechung ( <i>Kuzushi</i> ), Wurfvorbereitung bzw. Wurfeingang ( <i>Tsukuri</i> ), die eigentliche Wurfausführung ( <i>Kake</i> ) und das Fallen von Uke ( <i>Nage</i> ); alle sind gleichermaßen wichtig. Wurftechniken sind prinzipiell mit geeigneten Bewegungsformen zu unterstützen. Gleichgewichtsbrechung vor oder spätestens gleichzeitig mit dem Körperkontakt herstellen.	
5.1	<b>Wurf nach vorne</b> Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar. Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

A5	Fortsetzung: <b>Wurftechniken</b>	OK?
5.2	<b>Wurf nach hinten</b> Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar. Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
5.3	<b>Selbstfallwurf</b> Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar. Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
5.4	<b>1 weiterer Wurf</b> Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar. Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

A6	Hebel-/Pressgrifftechniken	OK?
6.1	<b>Kreuzpressgriff</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
6.2	<b>Armstreckhebel zum Boden</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): ..... Seite 15 von 38

A6	Fortsetzung: Hebel-/Pressgrifftechniken	OK?
6.3	<b>Armbeugehebel im Stand</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
6.4	<b>Armbeugehebel zum Boden</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
6.5	<b>Handdrehhebel, -sperrhebel</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
6.6	<b>Beinhebel</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
6.7	<b>Kipphandhebel</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
6.8	<b>Fußhebel</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

<b>A6</b>	<b>Fortsetzung: Hebel-/Pressgrifftechniken</b>	<b>OK?</b>
6.9	<b>Genickhebel (Achtung: Lebensgefahr!)</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
<b>A7</b>	<b>Würgetechniken (Vorsicht: Gefahr schwerer Verletzungen!)</b>	<b>OK?</b>
7.1	<b>V-Würge / Scherenwürge</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
7.2	<b>Kreuzwürge</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
7.3	<b>Schränkwürge</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
7.4	<b>Würgen mit Armeinschluss</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
7.5	<b>Würgetechnik mit dem Hanbo in Bodenlage des Partners</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

Fortsetzung von Abschnitt A7 auf der nächsten Seite...





Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): ..... Seite 17 von 38

<b>A7</b>	<b>Fortsetzung: Würgetechniken (Vorsicht: Gefahr schwerer Verletzungen!)</b>	<b>OK?</b>
7.6	<b>Würgetechnik mit dem Hanbo von der Seite einhändig</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
7.7	<b>Würgetechnik mit dem Unterarm beidhändig</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
<b>A8</b>	<b>Festlegetechniken</b>	<b>OK?</b>
8.1	<b>Armstreckhebel am Boden</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
8.2	<b>Armstreckhebel in Rückenlage</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
8.3	<b>Doppelter Armkontrollgriff in der Bauchlage</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
8.4	<b>Beinpresstechnik</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): ..... Seite 18 von 38

<b>A8</b>	<b>Fortsetzung: Festlegetechniken</b>	<b>OK?</b>
8.5	<b>Beinbeugehebel</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

<b>A9</b>	<b>Transporttechniken</b>	<b>OK?</b>
9.1	<b>Armstreckhebel über den Hanbo</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
9.2	<b>Armbeugehebel</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
9.3	<b>Armpressbeugehebel</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

## **B Abwehrtechniken (Abwehr gegen...) (s. Hinweise in Anhang 2)**

<b>B1</b>	<b>Arm/Handgelenk fassen (jede Seite muss mindestens einmal abgewehrt werden)</b>	<b>OK?</b>
1.1	<b>Gleichseitiges Handgelenk fassen</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

Fortsetzung von Abschnitt B1 auf der nächsten Seite...



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),

Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

<b>B1</b>	Fortsetzung: <b>Arm/Handgelenk fassen</b> (jede Seite mindestens einmal abwehren)	<b>OK?</b>
1.2	<b>Diagonales Handgelenk (Waffenarm) fassen</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
1.3	<b>Gleichseitiges Handgelenk von hinten fassen</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
1.4	<b>Beide Handgelenke von hinten erfassen</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
1.5	<b>Griff von der Seite beidhändig</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
1.6	<b>Einhändiger Griff zum Ärmel von vorn</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
1.7	<b>Beidhändiger Griff zum Ärmel von der Seite</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

<b>B2</b>	<b>Revers/Kragen/Schulter fassen</b>	<b>OK?</b>
2.1	<b>Einhändiger Griff ins Revers</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
2.2	<b>Beidhändiger Griff ins Revers</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
2.3	<b>Einhändiger Griff in den Kragen von hinten</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
2.4	<b>Einhändiger Griff zur Schulter von hinten</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
2.5	<b>Beidhändiger Griff zur Schulter von hinten</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
<b>B3</b>	<b>Haare fassen/ziehen</b>	<b>OK?</b>
3.1	<b>Einhändiger Griff in die Haare von vorne</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): ..... Seite 21 von 38

<b>B3</b>	<b>Fortsetzung: Haare fassen/ziehen</b>	<b>OK?</b>
3.2	<b>Einhändiger Griff in die Haare von der Seite</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
3.3	<b>Einhändiger Griff in die Haare von hinten</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
<b>B4</b>	<b>Würgetechniken</b>	<b>OK?</b>
4.1	<b>Einhändiges Würgen von vorne</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
4.2	<b>Beidhändiges Würgen von vorne</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
4.3	<b>Beidhändiges Würgen von der Seite</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
4.4	<b>Beidhändiges Würgen von hinten</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

Fortsetzung von Abschnitt B4 auf der nächsten Seite...



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): ..... Seite 22 von 38

<b>B4</b>	<b>Fortsetzung: Würgetechniken</b>	<b>OK?</b>
4.5	<b>Würgeangriff in der Bodenlage</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
<b>B5</b>	<b>Brustumklammerungen</b>	<b>OK?</b>
5.1	<b>Umklammerung von vorne unter den Armen</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
5.2	<b>Umklammerung von vorne über den Armen</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
5.3	<b>Umklammerungen von der Seite (2 Varianten)</b> Hinweis: --- <b>Variante 1</b> Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... ..... <b>Variante 2</b> Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
5.4	<b>Umklammerung von hinten über den Armen</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

Fortsetzung von Abschnitt B5 auf der nächsten Seite...



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

B5	Fortsetzung: <b>Brustumklammerungen</b>	OK?
5.5	<b>Umklammerung von hinten unter den Armen</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
5.6	<b>Umklammerung von der Seite mit dem Stock</b> Hinweis: Siehe Hinweis am Ende von Angriffsgruppe B10. Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
5.7	<b>Umklammerung von hinten mit dem Stock</b> Hinweis: Siehe Hinweis am Ende von Angriffsgruppe B10. Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

B6	Kopfumklammerungen / Genickhebel	OK?
6.1	<b>Schwitzkasten von der Seite</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
6.2	<b>Schwitzkasten von vorne</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
6.3	<b>Umklammerung von hinten mit dem Unterarm</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),

Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

B7	Hanbo erfassen	OK?
7.1	<b>Hanbo erfassen einhändig von vorn</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
7.2	<b>Hanbo erfassen beidhändig von vorn</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
7.3	<b>Hanbo erfassen einhändig von der Seite</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
7.4	<b>Hanbo erfassen einhändig von hinten</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
7.5	<b>Hanbo erfassen beidhändig von hinten</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
B8	Hand-, Faust- und Ellenbogenangriffe	OK?
8.1	<b>Fauststoß zum Kopf</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

Fortsetzung von Abschnitt B8 auf der nächsten Seite...





Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

<b>B8</b>	<b>Fortsetzung: Hand-, Faust- und Ellenbogenangriffe</b>	<b>OK?</b>
8.1	<b>Fauststoß zum Kopf</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	     
8.2	<b>Schwinger</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	     
8.3	<b>Schlag von oben</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	     
8.4	<b>Faustrückenschlag</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	     
8.5	<b>Aufwärtshaken</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	     
8.6	<b>Griff ins Revers und Schwinger</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	     



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

<b>B8</b>	<b>Fortsetzung: Hand-, Faust- und Ellenbogenangriffe</b>	<b>OK?</b>
8.7	<b>Griff ins Revers und Fauststoß</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
8.8	<b>Doppelschwinger</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
8.9	<b>Jab / Cross</b> Hinweis --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
<b>B9</b>	<b>Angriffe mit dem Bein</b>	<b>OK?</b>
9.1	<b>Fußtritt vorwärts</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
9.2	<b>Halbkreisfußtritt vorwärts</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
9.3	<b>Fußstoß vorwärts</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

Fortsetzung von Abschnitt B9 auf der nächsten Seite...



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

<b>B9</b>	<b>Fortsetzung: Angriffe mit dem Bein</b>	<b>OK?</b>
9.4	<b>Kniestoß</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
9.5	<b>Knieschlag</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
9.6	<b>Fußstoß seitwärts</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
9.7	<b>Low-kick</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
<b>B10</b>	<b>Angriffe mit gefährlichen Gegenständen (s. Hinweise in Anhang 2)</b>	<b>OK?</b>
10.1	<b>Stockschlag zum Kopf von oben (AW 6)</b> Hinweis: Angriff mit einem Kurzstock! Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
10.2	<b>Stockschlag zum Kopf von oben außen (AW1)</b> Hinweis: Angriff mit einem Kurzstock! Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),

Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

<b>B10</b>	<b>Fortsetzung: Angriffe mit gefährlichen Gegenständen</b>	<b>OK?</b>
10.3	<b>Kleiner, beidhändiger Schlag nach vorne</b> Hinweis: Angriff mit einem Hanbo! Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
10.4	<b>Großer, beidhändiger Schlag von oben außen</b> Hinweis: Angriff mit einem Hanbo! Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
10.5	<b>Stockschlag zum Kopf von oben innen (AW2)</b> Hinweis: Angriff mit einem Kurzstock! Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
10.6	<b>Stockschlag zu den Beinen von außen (AW 7)</b> Hinweis: Angriff mit einem Kurzstock! Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
10.7	<b>Stockschlag zu den Beinen von innen (AW 8)</b> Hinweis: Angriff mit einem Kurzstock! Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
10.8	<b>Stockstoß einhändig zur Körpermitte (AW 5)</b> Hinweis: Angriff mit einem Kurzstock! Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

B10	Fortsetzung: <b>Angriffe mit gefährlichen Gegenständen</b>	OK?
10.9	<b>Stockstoß beidhändig zur Körpermitte</b> Hinweis: Angriff mit einem Kurzstock!  Toris Start (Stellung + Hanbo): .....  Angriff: .....  Abwehr: .....  .....	
10.10	<b>Querstoß mit dem Hanbo</b> Hinweis: ---  Toris Start (Stellung + Hanbo): .....  Angriff: .....  Abwehr: .....  .....	
10.11	<b>Doppelangriff 1 mit dem Hanbo: großer, beidhändiger Schlag; Längsstoß beidhändig</b> Hinweis: ---  Toris Start (Stellung + Hanbo): .....  Angriff: .....  Abwehr: .....  .....	
10.12	<b>Doppelangriff 2 mit dem Hanbo: kleiner, beidhändiger Schlag; großer, beidhändiger Schlag</b> Hinweis: ---  Toris Start (Stellung + Hanbo): .....  Angriff: .....  Abwehr: .....  .....	
10.13	<b>Messerschnitt von außen zum Hals (AW 1)</b> Hinweis: ---  Toris Start (Stellung + Hanbo): .....  Angriff: .....  Abwehr: .....  .....	
10.14	<b>Messerstich geradlinig zur Körpermitte (AW 5)</b> Hinweis: ---  Toris Start (Stellung + Hanbo): .....  Angriff: .....  Abwehr: .....  .....	



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): ..... Seite 30 von 38

B10	Fortsetzung: Angriffe mit gefährlichen Gegenständen	OK?
10.15	<b>Messerschnitt von innen zum Hals (AW 2)</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	..... ..... ..... .....
10.16	<b>Messerstich (Dolchhaltung) von außen zum Hals (AW 1)</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	..... ..... ..... .....
10.17	<b>Messerbedrohung von vorne</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	..... ..... ..... .....

**Wichtiger Hinweis zur Abwehr von Angriffen mit Waffen (Prüfungsordnung DJJV, 12.06.2021, S. 19)**

§5 Prinzipien, Absatz 5: "Bei der Abwehr von Waffen ist darauf zu achten, dass diese möglichst abgenommen und/oder unter Kontrolle gebracht werden. Unter "Kontrolle" ist hierbei auch zu verstehen, dass der Angreifer durch Techniken gehindert wird, die Waffe nochmals zu ergreifen."

**Tipp:** Bei der Abwehr von Messerangriffen möglichst die größere Reichweite des Hanbo nutzen!

**Messerangriffe und Angriffswinkel (nach Ju-Jutsu 1x1 2019 S. 152-153)**

**Messerhaltung** – es gibt zwei grundsätzliche Möglichkeiten:

- Die Klinge ragt daumenseitig (Messer- oder Schnitthaltung) aus der Hand heraus; ODER
- Die Klinge ragt handballenseitig (Dolch- oder Stichhaltung) aus der Hand heraus.

Für die Prüfungen wird die "Messerhaltung" empfohlen. Es ist stets auf Eigensicherung zu achten.

**Angriffswinkel** (5 verschiedene Grundformen, es gibt weitere, hier nicht aufgeführte):

- Nr. 1: Schnitt oder Stich zum Hals von oben-außen (bogenförmig, diagonal von oben)
- Nr. 2: Schnitt oder Stich zum Hals von oben-innen (bogenförmig, diagonal von oben)
- Nr. 3: Schnitt oder Stich zur Körpermitte von außen (bogenförmig, waagrecht)
- Nr. 4: Schnitt oder Stich zur Körpermitte von innen (bogenförmig, waagrecht)
- Nr. 5: Stich zur Körpermitte von vorne (geradlinig, waagrecht)

## C Kata

C1	DJJV Hanbo Kata	OK?
1.1	Kata Hanbo-Shodan Kyu *	
1.2	Kata Hanbo-Nidan *	
1.3	Kata Hanbo-Sandan *	

\*) Siehe separates Infoblatt (Anm.d.Verf.: In Vorbereitung!).

### Bis hier: (alte, bereits bekannte) Techniken aus allen Kyu-Prüfungen

### Ab hier: (neue) Techniken und Abläufe für die Prüfung zum 1. Dan

## C Kata (Fortsetzung, neu)

C1	Fortsetzung: DJJV Hanbo Kata	OK?
1.4	Kata Hanbo-Yondan *	
1.5	Kata Hanbo-Shodan Dan * Identisch mit Kata Hanbo-Shodan Kyu, jedoch mit fließenden Übergängen gemäß dem "Prinzip 4 x 3": Die drei (Haupt-)Techniken einer jeden gelaufenen Bahn (gesamt 4 Bahnen, daher die Bezeichnung 4x3) werden fließend gezeigt; akzentuiert wird nur das Ende einer jeden gelaufenen Bahn.	

\*) Siehe separates Infoblatt (Anm.d.Verf.: In Vorbereitung!).

## D Kata-Bunkai

D1	Kata-Bunkai (Auszug aus Kata Hanbo-Shodan, daraus genau 4 Techniken)	OK?
1.1	<b>Kata-Bunkai</b> Hinweis: s. Erläuterungen in Anhang 2. Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr (Kata-Technik 1): ..... Folgetechnik 1 Uke: ..... Folgetechnik Tori (Kata-Technik 2): ..... Folgetechnik 2 Uke: ..... Folgetechnik Tori (Kata-Technik 3): ..... Folgetechnik 3 Uke: ..... Folgetechnik Tori (Kata-Technik 4, Abschluss): ..... .....	

Eigene Notizen



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

## E Zusatztechniken

E1	<b>Freie Selbstverteidigung</b> (5 Techniken angesagt, 5 Techniken nach freier Wahl, ein Angreifer) Effektive Selbstverteidigung (SV) gegen vom Prüfer angesagte und/oder von Uke frei gewählte Angriffe. Tori (re)agiert frei. Die Abwehr soll "unverzüglich, effektiv, angemessen und wirkungsvoll" erfolgen. Zweck: Auf unerwartete Angriffe spontan, "aus dem Bauch heraus", jedoch zielführend, zu reagieren.	OK?
1.1	<b>5 Techniken angesagt (1 Angreifer)</b> Hinweis: Die Techniken werden vom Prüfer aus dem Prüfungsprogramm, Teil B, ausgewählt. Deshalb sollten alle (!) Abwehrtechniken "sitzen".	.....
1.2	<b>5 Techniken nach freier Wahl (ein Angreifer)</b> Hinweis: --- <b>Technik 1</b> Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... ..... <b>Technik 2</b> Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... ..... <b>Technik 3</b> Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... ..... <b>Technik 4</b> Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... ..... <b>Technik 5</b> Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	



<b>E2</b>	<p><b>Finten (2 Finten)</b></p> <p>Wikipedia: <i>Eine Finte ist eine Aktion, die dem Gegner eine Absicht suggeriert, um diesen zu einer vorhersehbaren Reaktion zu bewegen. Führt der Gegner seine Reaktion aus, ist dies eine günstige Gelegenheit, die eigentlich beabsichtigte Aktion auszuführen. Finten sind nur dann erfolgversprechend, wenn sie nicht als solche zu erkennen sind. Sie müssen überzeugend vorgebracht werden.</i></p>	<b>OK?</b>
2.1	<p><b>Finte, Ausführung 1</b></p> <p>Hinweis: ---</p> <p>Toris Start (Stellung + Hanbo): .....</p> <p>Angriff: .....</p> <p>Finte: .....</p> <p>Reaktion von Uke: .....</p> <p>Abwehr: .....</p>	
2.2	<p><b>Finte, Ausführung 2</b></p> <p>Hinweis: ---</p> <p>Toris Start (Stellung + Hanbo): .....</p> <p>Angriff: .....</p> <p>Finte: .....</p> <p>Reaktion von Uke: .....</p> <p>Abwehr: .....</p>	

<b>E3</b>	<p><b>Weiterführungstechniken (3 Weiterführungstechniken)</b></p> <p>Hinweis: Nötig, wenn der Angreifer die Abwehr vereitelt.</p> <p>Beschreibung: Tori reagiert auf einen Angriff von Uke mit einer passenden Verteidigungstechnik. Jedoch vereitelt Uke diese durch eine entsprechende Reaktion und zwingt Tori damit zu einer erneuten Aktion (= Weiterführung).</p> <p>Hinweis: Tori soll seine initiale Abwehrtechnik so ansetzen, dass sie ohne Gegenreaktion von Uke erfolgreich wäre. Weiterführung idealerweise ohne Atemitechniken (alle anderen sind erlaubt), jedoch unter Ausnutzung der von Uke eingesetzten Kraft. Uke hat verschiedene Möglichkeiten, eine Abwehr zu vereiteln. Es sollten einige geübt werden, da die Gegenaktion eines etwaigen, fremden Prüfungspartners vorab nicht bekannt ist.</p>	<b>OK?</b>
3.1	<p><b>Weiterführungstechnik, Ausführung 1</b></p> <p>Hinweis: ---</p> <p>Toris Start (Stellung + Hanbo): .....</p> <p>Angriff (gleich für alle Reaktionen): .....</p> <p>Abwehr (Ansatz): .....</p> <p>Vereitelung 1: .....</p> <p>Weiterführung 1: .....</p>	



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): ..... Seite 34 von 38

<b>E3</b>	<b>Fortsetzung: Weiterführungstechniken (3 Weiterführungstechniken)</b> Hinweis: Siehe vorherige Seite	<b>OK?</b>
3.1	<b>Fortsetzung: Weiterführungstechnik, Ausführung 1</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff (gleich für alle Reaktionen): ..... Abwehr (Ansatz): ..... Vereitelung 2: ..... Weiterführung 2: ..... .....	
3.2	<b>Weiterführungstechnik, Ausführung 2</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff (gleich für alle Reaktionen): ..... Abwehr (Ansatz): ..... Vereitelung 1: ..... Weiterführung 1: ..... ..... Vereitelung 2: ..... Weiterführung 2: ..... .....	
3.3	<b>Weiterführungstechnik, Ausführung 3</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff (gleich für alle Reaktionen): ..... Abwehr (Ansatz): ..... Vereitelung 1: ..... Weiterführung 1: ..... ..... Vereitelung 2: ..... Weiterführung 2: ..... .....	

Eigene Notizen



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): ..... Seite 35 von 38

<b>E4</b>	<b>Abwehr gefährlicher Gegenstände (4 Abwehrtechniken)</b>	<b>OK?</b>
4.1	<b>Abwehr gefährlicher Gegenstände, Ausführung 1</b> Hinweis: --- Verwendeter Gegenstand: ..... Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
4.2	<b>Abwehr gefährlicher Gegenstände, Ausführung 2</b> Hinweis: --- Verwendeter Gegenstand: ..... Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
4.3	<b>Abwehr gefährlicher Gegenstände, Ausführung 3</b> Hinweis: --- Verwendeter Gegenstand: ..... Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
4.4	<b>Abwehr gefährlicher Gegenstände, Ausführung 4</b> Hinweis: --- Verwendeter Gegenstand: ..... Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

**ENDE**

Eigene Notizen

## ANHANG 1 (allgemeine Infos zum Training)

**Hinweis:** Mit dem Erscheinen dieser Version/Auflage verlieren alle vorhergehenden ihre Gültigkeit!

**Allgemeine Angaben und Hinweise zum Ausfüllen der JJ-Arbeitsblätter (= Prüfungsvorbereitungsvordrucke):**

- Die verwendete Gliederung entspricht jener der entsprechenden DJJV-Prüfungsordnung.
- In der Spalte "OK?" ein Häkchen ✓ setzen, wenn die Technik wirklich "sitzt"; ein Fragezeichen bei Zweifeln.
- Gewählte Techniken so kurz wie möglich, jedoch ausreichend und verständlich beschreiben; bei Platzmangel die Rückseite des Blattes verwenden und die entsprechende Ordnungsnummer davor setzen.
- Am Ende der Prüfungsvorbereitung, wenn alles "sitzt", nur noch mit Seite 1 (Übersicht) arbeiten.

**Allgemeine Hinweise zur Prüfungsvorbereitung:**

- Die auszuführende Technik muss immer in der gewählten Abwehr enthalten sein;
- Angriff und Abwehr sind, sofern nicht anders angegeben, vom Prüfling frei wählbar, sollten jedoch immer "sinnvoll" sein;
- Der Prüfling darf den Angreifer während der Prüfung verbal instruieren, jedoch so knapp wie möglich (s. unten "MlaU"); es ist deshalb sinnvoll, dieses regelmäßig auch im Rahmen der Prüfungsvorbereitung zu üben.
- Nach jedem Abschluss einer Verteidigung immer Abstand zum Angreifer aufbauen (2-3 Schritte rückwärts) in eine passende Verteidigungsstellung!

**Allgemeine Hinweise zum Training :**

- Alle Bewegungsformen und Techniken sollten von Anfang an sowohl rechts als auch links trainiert werden; vorgeschrieben bei höheren Graduierungen!
- Der Kiai (Kampfschrei) sollte passend eingesetzt und ebenfalls regelmäßig geübt werden.

**Verhalten von Uke, u.a.:**

- Angriffe eindeutig und sauber ausgeführt;
- Angriffsbeginn erst nach Hinweis von Tori (z.B. Kopfnicken);
- Geschwindigkeit Toris Wünschen angepasst;
- Tori ausreichend Vorbereitungszeit gewähren, z.B. Angriff mit einem Schritt vorwärts beginnen;
- Bei Würfen ausreichend Körperspannung aufbauen.

**Verwendete Abkürzungen / Begrifflichkeiten:**

- Sicherungstechniken = Summe aus Festlege- und Haltetechniken (Festleger), sowie Aufhebetechniken (Aufheber) und Transporttechniken (Transporter).
- Tori (jap.) = Verteidiger, V (hier: Prüfling).
- Uke (jap.) = Angreifer, A (hier: Prüfungspartner).

Es ist sinnvoll, wo immer möglich, auch die japanischen Begriffe zu lernen, da sie international üblich sind.

**Nützliche Infos im Ju-Jutsu 1x1 (Jubiläumsausgabe 2019):**

Angriffskatalog (S. 384-385) mit umfangreicher Listung möglicher Angriffe.

### Haftungsausschluss

Der Inhalt dieser JJ-Arbeitsblätter wurde vom Autor sorgfältig recherchiert und erarbeitet und wird regelmäßig aktualisiert. Trotzdem können sich Fehler eingeschlichen haben. Von daher erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Die Nutzung erfolgt stets auf eigene Gefahr. Weder Verein/Verband noch Lektor noch Autor haften für etwaige Schäden, welcher Art auch immer, die sich aus der Nutzung dieser Arbeitsblätter ergeben könnten.

Hinweise, die zur weiteren Verbesserung derselben beitragen, nehmen wir gerne entgegen. Ebenso Kritik und Lob. Bitte sendet diese per E-Mail an sv@rudy-koehler.de . Vielen Dank.

### Teil B4 Hanbo-Jutsu (Stilspezifische Prüfungsordnung DJJV, S. 19) / §5 Prinzipien

1. Es ist auf flüssige Bewegungen und auf eine prinzipiengerechte Ausführung der Techniken zu achten.
2. Bei allen Wurftechniken ist das Gleichgewicht des Partners sichtbar zu stören und unter guter eigener Körperkontrolle zu werfen. Der Hanbo muss bei den Wurftechniken technikbezogen eingesetzt werden.
3. Schlag- und Stoß-Techniken sind genau zu platzieren, dynamisch und kontrolliert auszuführen.
4. Die freien Angriffe sind so lange fortzusetzen, bis die Prüfungskommission den Eindruck gewonnen hat, dass der bzw. die Angreifer mit Erfolg abgewehrt wurde/n.
5. Bei der Abwehr von Waffen ist darauf zu achten, dass diese möglichst abgenommen und/oder unter Kontrolle gebracht werden. Unter "Kontrolle" ist hierbei auch zu verstehen, dass der Angreifer durch Techniken gehindert wird, die Waffe nochmals zu ergreifen.

### Teil C4 Hanbo-Jutsu (DJJV-Prüfungsordnung, S. 44, Auszug) / Allgemeine Angaben:

Die Prüfungsfächer A3 Blocktechniken und A4 Schlag-/Stoßtechniken sind jeweils einzeln und mit Partner zu demonstrieren.

Die Techniken der Prüfungsfächer A5 (Wurftechniken) bis A9 (Transporttechniken) werden in Grundform in einer Kombination demonstriert gegen einen Angriff nach Wahl des Prüflings.

Der Prüfling hat prinzipiell die freie Wahl der Technik oder des Angriffes aus der jeweils vorgegebenen Gruppe, es sei denn eine Technik oder ein Angriff ist explizit festgelegt oder es ist vermerkt, dass die Auswahl dem Prüfer obliegt.

**MlaU (= Meine Info an Uke):**

- Definition: Die verbale oder nonverbale Info, die Uke von Tori erhält, damit Uke weiß, was er als Partner von Tori anschließend tun soll;
- Instruktionen an Uke möglichst knapp und präzise;
- Auf Details achten: z.B. Angriffe rechts oder links?

## ANHANG 2 (allgemeine Infos zum neuen Prüfungsprogramm PP-2023 Hanbo-Jutsu)

Das neue Prüfungsprogramm 2023 für Hanbo-Jutsu des DJJV wurde im vergangenen Jahr 2022 endgültig verabschiedet und ist seit dem 01.01.2023 als einziges gültig (telefonische Info eines ranghohen Funktionärs des DJJV am 18.03.2023). Es gibt keine Übergangsfristen, während der die Prüflinge frei wählen könnten, ob sie nach dem alten oder dem neuen Programm geprüft werden möchten. Zumindest nicht in Niedersachsen und in Nordrhein-Westfalen. In anderen Bundesländern kann es evtl. andere Regelungen geben. Bitte im Einzelfall nachfragen.

### Hinweise zur Zeile "Toris Start (Stellung + Hanbo)"

Grundsätzlich kann der Prüfling (Tori) seine eigene Ausgangsstellung sowie die Haltung des Hanbo frei wählen. Bei einer reinen Technikvorführung kann es sein, dass eine bestimmte, immer gleiche Ausgangsstellung von Tori (und Uke) erwünscht ist, etwa die Verteidigungsstellung oder die defensive Aktionsstellung mit klassischer Drittelgriffhaltung des Hanbo. Soll bzw. darf die Prüfung jedoch möglichst realitätsnah sein, dann sind für Tori viele Stellungen und Hanbohaltungen denkbar, z.B.: Ein- oder beidhändig gegriffen, wie einen Spazierstock (ein Ende am Boden, das andere in einer Hand), über die Schulter gelegt, unter die Achsel geklemmt; ebenso Angriffe von vorne, von links oder rechts oder von hinten, u.v.m. Ideal ist ein "guter Mix".

### Hinweise zu Teil B (Abwehrtechniken)

DJJV Prüfungsordnung 2021 (S. 52): *Bei der Abwehr von Angriffen zeigt der Prüfling die Verteidigung gegen maximal die genannte Zahl von Angriffen pro Angriffsgruppe B1 bis B10 (jede Angriffsrichtung muss mindestens einmal abgewehrt werden).* Die Angriffsgruppen B2, B3, B4, B6 und B7 enthalten weniger als sechs Angriffe. Es werden, wenn es weniger sind, nur die vorhandenen Techniken abgefragt, keine zusätzlichen.

Mit zunehmendem Alter des Prüflings reduziert sich die Zahl der aus Teil B zu zeigenden Abwehrtechniken pro Angriffsgruppe:

- Ab 55 Jahre → max. 5 Angriffe
- Ab 60 Jahre → max. 4 Angriffe
- Ab 65 Jahre → max. 3 Angriffe
- Ab 70 Jahre → max. 2 Angriffe
- Ab 75 Jahre → max. 1 Angriff

### Hinweise zu Teil D (Kata-Bunkai)

Aus DJJV-Prüfungsordnung 2021 (S. 52): *Bei Kata-Bunkai müssen die gezeigten Techniken ausschließlich in der entsprechenden Kata enthalten sein. Die Techniken sollen fortlaufend entsprechend dem Kata-Ablauf demonstriert werden. Die Technik wird immer als Kombination aus Abwehr und Abschluss bewertet. Eine Einzeltechnik ist nicht zulässig. Ebenso ist nicht zulässig, dass eine Technik mehr als einmal gegen verschiedene Angriffe demonstriert wird.*

Anders ausgedrückt: Tori (der Prüfling) darf nur Techniken verwenden, die in der Kata enthalten sind. Es muss aber nicht (wie etwa im Karate üblich) die gesamte Kata gelaufen werden. Es reicht, wenn davon "4 Techniken" (verschiedene) ausgewählt werden (z.B. eine Bahn einschließlich Wendung = vier Techniken), in welchen Abwehr und Abschluss enthalten sein müssen. Nur eine einzige Technik, die gleichzeitig Abwehr und Abschluss ist, ist nicht zulässig. Es können zwei oder drei bis maximal vier sein. Es handelt sich hierbei also im Prinzip um Weiterführungstechniken... Der Prüfling kann den Angriff und "seine" Kombination der Kata-Techniken frei wählen.

Vielleicht auch interessant: Nicht nur die vordere Hanbo-Spitze kann bei der Abwehr (bei der Kata-Bunkai) verwendet werden, sondern ebenso auch die hintere. Beispiel: Block nach außen, V-Würge, großer Schlag, Stich; oder Block nach innen, Angriffsarm einklemmen und Wurf nach hinten, großer Schlag, Stich – Ende.

### Hinweis zu Teil E (Zusatztechniken)

Liste gefährlicher Gegenstände, die im bisherigen Prüfungsprogramm nicht verlangt wurden (unvollständige Listung):

- Werkzeuge: Hammer, Axt, Hacke, Machete, (Motor-)Säge, Sägekette, Schraubendreher, usw.;
- Waffen: Schwert, Morgenstern, Sai, Tonfa, Nunchaku, Pistole, Bo, usw.;
- Sportartikel: Speer, Baseballschläger, Golfschläger, usw.
- Sonstige: Ketten, Seile, (kaputte) Flaschen, Krücken, Spazierstöcke, Äste, Kanthölzer, Stein (in Beutel), usw.

Anmerkung: Nicht alle o.g. Gegenstände dürfen bei einer Prüfung (oder im Alltag) verwendet werden. Sollten diesbezügliche Zweifel bestehen, dann bitte rechtzeitig den Trainer oder die Prüfer fragen!

### Definition und Unterschiede Schlag und Stoß

- Schlag = Bewegung auf einer bogenförmigen Bahn (z.B. Schwinger, Halbkreisfußtritt, Low-kick);
- Stoß = Bewegung auf einer geradlinigen Bahn, somit keine Zentrifugalkräfte (z.B. gerader Faust- oder Fußstoß).

## ANHANG 3 (Infos zur Prüfungsvorbereitung, Organisatorisches)

DJJV-Prüfungsordnung 2021, allgemein (S. 5), §9 Pflichtlehrgänge (Zitat):

1. Für Kyu-Prüfungen regeln die Landesverbände, ob und ggf. welche Pflichtlehrgänge während der Vorbereitungszeit zu besuchen sind (aktive Teilnahme).
2. Für eine Dan-Prüfung muss der Prüfungsanwärter während der Vorbereitungszeit pro Jahr an zwei Technik-Lehrgängen auf Landes- oder Bundesebene oder an einem Landes- oder Bundesseminar aktiv teilgenommen haben. Ist die Teilnahme an den o. g. Maßnahmen in einem Jahr nicht möglich, so verlängert sich die Vorbereitungszeit entsprechend.

Weder die DJJV- noch die NJJV-Prüfungsordnung schreiben derzeit Techniklehrgänge für Kyu-Prüfungen vor. Dringend empfohlen (und teils sogar von den Prüfern verlangt!) sind pro Jahr jedoch mindestens 1 Techniklehrgang zum 3. Kyu, je 2 Techniklehrgänge zum 2. und 1. Kyu. Darüber hinaus sind Techniklehrgänge für alle Graduierungen immer sinnvoll.

### Kyu-/Dan-Prüfung:

- Wann? (Datum und Uhrzeit): .....
- Wo? (Adresse): .....
- Abfahrt vom Wohnort spätestens: .....

### Anmeldung zur Prüfung:

- Verein : .....
- Trainer bzw. Kontaktperson (Name): .....
- Kontaktdaten (E-Mail): .....
- Kontaktdaten (Telefon): .....
- **Anmeldefrist bis (Datum):** .....
- **Angemeldet am:** .....

### Prüfungsvorbereitungs- / Techniklehrgang \*:

- Wann? (Datum und Uhrzeit):  
.....
- Wo? (Adresse):  
.....
- Abfahrt vom Wohnort: .....

### Anmeldung bei:

- Verein oder Verband: .....
- Kontaktperson (Name): .....
- E-Mail: .....
- Telefon: .....
- **Anmeldefrist bis (Datum):** .....
- **Angemeldet am:** .....

### Ausrüstungsliste:

#### Kleidung:

- weißer Anzug (Gi);
- Gürtel (Obi) in der entsprechenden Farbe;
- Frauen: Trainingshemd, T-Shirt.

#### Schutzelemente:

- Tiefschutz (für Frauen optional);
- Faustschützer, Zahn-/Mundschutz (optional);
- ggf. (Schutz-)Brille;
- Abdeckung für Piercings (z.B. Heftpflaster).

#### Waffen:

- Kurzstock (50-60 cm);
- Hanbo (90-100 cm);
- (Trainings-)Messer;
- "gefährliche Gegenstände" – siehe Anhang 2.

#### Sonstiges:

- DJJV-Ausweis (auf Gültigkeit prüfen!);
- Geld (Prüfungsgebühr);
- Waschutensilien: Handtuch, Seife,...

\*) Techniklehrgänge sind gemäß NJJV-Prüfungsordnung 2018 (s. §6.1, S.4) alle Bezirkslehrgänge, Landeslehrgänge, Bundeslehrgänge, Polizei-Bundesseminare, Bayernseminare, DJJV-Bundesseminare, Kyu- und Dan-Vorbereitungslehrgänge, Kadertraining/-lehrgänge im NJJV.