



Neues DJJV-Prüfungsprogramm 2023
Ausgabe 2025

Geeignet sowohl für "Gürteljäger" als auch für Trainierende, die wirklich lernen, verstehen und weiterkommen möchten!

柔術

Ju-Jutsu

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung

(Minimalprogramm gemäß Prüfungsordnung mit Hinweisen)

Rudy Köhler

© Idee, Entwurf + Realisierung: Rudy Köhler / Version: 10.3, 12-2024
Verbesserungsvorschläge und Kommentare willkommen: sv@rudy-koehler.de

1. DAN (Farbe: SCHWARZ)

Diese Arbeitsblätter gehören:



Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

Hinweis 1: Im Anhang findest Du Infos zur Nutzung dieser Arbeitsblätter und für eine erfolgreiche Prüfungsvorbereitung!

Hinweis 2: Es gibt zwei Arten von Trainierenden/Prüflingen: Einerseits jene, die in möglichst kurzer Zeit bis zum Schwarzgurt eine Graduierung nach der anderen erwerben möchten (und oftmals aufhören, wenn sie dieses Ziel erreicht haben). Ihr Fokus liegt auf der Gürtelfarbe, nicht auf dem Lernen. Das sind die sogenannten Gürteljäger. Diese wollen häufig lediglich die Mindestanforderungen für diese Graduierung erfüllen, wie sie hier auch präsentiert werden. Andererseits gibt es jene, deren Ziel es ist, wirklich zu lernen, zu verstehen und weiterzukommen, egal ob im Bereich Kampfsport, Kampfkunst oder Selbstverteidigung (SV). Prüfungen sind für sie zweitrangig. Auch diese Sportler finden hier viele Möglichkeiten, sich über die Mindestanforderungen hinaus zu verbessern: u.a. zusätzlicher Platz für weitere Techniken/Kombinationen sowie eine Aufstellung am Anfang eines jeden Abschnitts der Mindestanforderungen aller vorherigen Graduierungen. **Viel Glück und viel Spaß!**

Beachte! Wer alle geforderten Techniken der jeweiligen Graduierung des DJJV-Prüfungsprogramms wirklich beherrscht, erfüllt trotzdem nur die Mindestanforderungen derselben! Darüber hinaus sollte und müsste sich jeder Trainierende ein weiteres, umfangreiches Repertoire an Techniken, Kombinationen und Abläufen erarbeiten um ein "passendes" Niveau zu erreichen. Je nach Schwerpunkt im Dojo (Technik, Wettkampf, SV,...) werden diese unterschiedlich sein. Hier ist insbesondere der Trainer gefragt, der ja letztlich die Richtung vorgibt.

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
1	Falltechniken		<input type="checkbox"/>
	<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft!</i>		<input type="checkbox"/>
2	Bodentechniken		1x
2.1	Haltetechniken in Verbindung mit Hebeltechniken und Übergängen		
3	Abwehrtechniken (TiK *)		3x
3.1	Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen (2 Ausführungen)		
3.2	Abwehrtechnik mit sofort folgender Armkontrolle und Konter (Block-Check-Konter)		
4	Atemitechniken (TiK *)		5x
4.1	Ellenbogentechnik (4 Ausführungen)		
4.2	Atemi mit dem Unterarm (JJ 1x1 2024: Unterarmtechnik)		
5	Würge- / Nervendrucktechniken (TiK *)		2x
5.1	Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführungen)		
6	Hebeltechniken (TiK *)		9x
6.1	Armhebel im Stand (2 Ausführungen)		
6.2	Armhebel am Boden (2 Ausführungen)		
6.3	Handgelenkhebel (2 Ausführungen)		
6.4	Fingerhebel		
6.5	Beinhebel		
6.6	Genickhebel		
7	Wurftechniken (TiK *)		
7.1	Würfe nach Wahl des Prüflings (3 Ausführungen, darunter maximal einer aus den Kyu-Prüfungsprogrammen und mindestens ein Selbstfallwurf)		3x

*) TiK = Techniken in Kombination; siehe JJ-1x1 2024, S. 40 (Auszug): "Eine Kombination ist die Einbindung der geforderten Technik in eine prinzipiengerechte Aneinanderreihung von JJ-Techniken zur erfolgreichen Abwehr der Angriffshandlung. Die geforderte Technik kann dabei am Anfang, in der Mitte oder am Ende der Kombination stehen. Im Einzelfall kann die Technik auch nur aus der geforderten Technik bestehen (z.B. als Stopp-Technik). (...) Sofern der Prüfling die Wahl der Ausführungsform einer Technik hat, muss er diese vor der Demonstration benennen." Der Prüfling hat die freie Wahl des Angriffs. Gefragt ist also immer eine vollständige Verteidigung inklusive Abschluss, ggf. mit Transportern, Festlegern und Aufhebern. Achtung: Festleger und Haltetechniken werden nicht immer synonym interpretiert (im Zweifelsfall Trainer und Prüfer fragen).

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

Fortsetzung von vorheriger Seite

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
8	Stockabwehr / -anwendung		4x
8.1	Folgetechniken mit dem Stock (4 Ausführungen)		
9	Messerabwehr		5x
9.1	Messerabwehr gegen drei Angriffswinkel nach freier Wahl		
9.2	Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 in Dolchhaltung	2 Techniken	
10	Weiterführungstechniken		7x
10.1	Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen)		
10.2	Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen)		
10.3	Weiterführung von Würgetechniken (1 Ausführung)		
11	Gegentechniken		8x
11.1	Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen)		
11.2	Gegentechniken gegen Wurftechniken (3 Ausführungen)		
11.3	Gegentechniken gegen Würgetechniken (2 Ausführungen)		
12	Freie Selbstverteidigung	min. 12 / max. 20 Angriffe!	20x
12.1	Verteidigung gegen zwei unbewaffnete Angreifer: 12.1.1 3-5 angesagte Angriffe mit Kontakt 12.1.2 3-5 angesagte Angriffe ohne Kontakt 12.1.3 3-5 freie Angriffe mit Kontakt 12.1.4 3-5 freie Angriffe ohne Kontakt		
13	Anwendungsformen	"Alternativ kann auch ein Teil einer traditionellen Kata gezeigt werden." (JJ1x1 2024, S.152)	≥ 10x
13.1	Selbstgewählte freie Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken (mindestens 10 Techniken als Verkettung in maximal zwei Kombinationen ODER)	13.1 ODER 13.2!!!	
13.2	ODER Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken		
14	Bewegungsformen		<input checked="" type="checkbox"/>
	<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft!</i>		<input checked="" type="checkbox"/>

Hinweis 1: Die vorgeschriebene Mindesttrainingszeit beträgt 1 Jahr.

Hinweis 2: Von zentraler Bedeutung bei jeder Prüfung ist das Prinzip "Perfektion vor Schnelligkeit". Das bedeutet, dass alle Techniken langsam ausgeführt werden können, da die Schnelligkeit kein primäres Bewertungskriterium darstellt. An erster Stelle steht immer eine technisch saubere Ausführung.

Eigene Notizen

Anhänge

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

Anhang 2: Zusammenfassung Angriffsmöglichkeiten (1 Seite).

Anhang 3: Teilnahme an Lehrgängen VOR der Prüfung (1 Seite).

Anhang 4: Anmeldung zur Prüfung, Ausrüstungsliste (1 Seite).

Anhang 5 (optional): Eigene Ergänzungen, Zusatztechniken, Anmerkungen.

Zusammenfassung Techniken (Statistik):

- Summe Techniken (minimalistisch ¹⁾): 87
- Summe Techniken (komfortabel ²⁾): > 117

¹⁾ minimalistische Vorbereitung (Gürteljäger): Mindestanforderung erfüllt; reicht u.U. nicht, je nach Prüfer und Prüfling, um die Prüfung zu bestehen.

²⁾ Komfortable, anzustrebende Situation; das Bestehen der Prüfung ist eher eine Formsache, das Wissen solide.

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Vollversion)

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

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

1	Falltechniken <ul style="list-style-type: none"> • 5. Kyu: Sturz seitwärts. • 4. Kyu: Rolle vorwärts in den Stand; Rolle rückwärts in den Stand. • 3. Kyu: Sturz vorwärts. • 4. Kyu: Sturz rückwärts. • 2. Kyu: Falltechniken unter Einwirkung des Partners. • 1. Kyu: Wird nicht geprüft. 	OK?
1.1	<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft.</i>	
2	Bodentechniken Liste der entsprechenden Techniken des Kyuprogramms: <ul style="list-style-type: none"> • 5. Kyu: Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Haltetechnik in Kreuzposition; Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang in die Haltetechnik in Reitposition. • 4. Kyu: Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position; Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition; Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition. • 3. Kyu: Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Guard); Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen; Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (Guard Pass / Escape). • 2. Kyu: Verteidigung gegen Atemiangriffe mit Händen oder Fäusten in der eigenen Rückenlage (der Angreifer kniet zwischen den Beinen); dito, jedoch befindet sich der Angreifer in der Reitposition. • 1. Kyu: Verteidigung nach erfolgter Wurftechnik (2 Ausführungen). 	OK?
2.1	Haltetechniken in Verbindung mit Hebeltechniken und Übergängen Beschreibung (JJ1x1 2024, S. 154): Tori bringt Uke zu Boden und nimmt eine Haltetechnik ein, immer unterstützt von einer Hebeltechnik; fließender Wechsel zur nächsten Technik; es sollen alle vier üblichen Haltetechniken (Seitposition, Kreuzposition, Reitposition, bei eigener Rückenlage) gezeigt werden. Ausführung 1 Angriff : Wurftechnik: Haltetechnik 1 + Hebel: Übergang 1: Haltetechnik 2 + Hebel: Übergang 2: Haltetechnik 3 + Hebel: Übergang 3: Haltetechnik 4 + Hebel: Abschluss: Ausführung 2 (Kür, Alternative) Angriff : Wurftechnik: Haltetechnik 1 + Hebel:	

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Vollversion)

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

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

2	Fortsetzung: Bodentechniken Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	OK?
2.1	Haltetechniken in Verbindung mit Hebeltechniken und Übergängen Beschreibung (JJ1x1, S. 154): siehe vorherige Seite. <i>Ausführung 2 (Kür, Alternative), Fortsetzung</i> Übergang 1: Haltetechnik 2 + Hebel: Übergang 2: Haltetechnik 3 + Hebel: Übergang 3: Haltetechnik 4 + Hebel: Abschluss:	

3	Abwehrtechniken (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Liste der entsprechenden Techniken des Kyuprogramms: <ul style="list-style-type: none"> • 5. Kyu: Passivblock am Kopf; Passivblock am Rumpf; Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen); Griff lösen; Griffsprengen. • 4. Kyu: Unterarmblock nach innen; Unterarmblock nach außen. • 3. Kyu: Abwehrtechnik mit der Hand (3 Ausführungen); Dreierkontakt (Ausführung beliebig). • 2. Kyu: Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen); Abwehrtechnik mit der Hand oder dem Arm mit gleichzeitiger Störtechnik (z.B. Gunting). • 1. Kyu: Kombinierte Abwehrtechnik (2 Ausführungen). 	OK?
3.1	Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen (2 Ausführungen) Hinweis: Tori pariert den Angriff mit dem Ellenbogen. Ausführung 1 Angriff: Abwehr: Ausführung 2 Angriff: Abwehr: <i>Ausführung 3 (Kür, Alternative)</i> Angriff: Abwehr:	



3	Fortsetzung: Abwehrtechniken (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	OK?
3.2	Abwehrtechnik mit sofort folgender Armkontrolle und Konter (Block-Check-Konter) Hinweis: "nach einer beliebigen Abwehrtechnik mit einer Hand wird die angreifende Extremität mit der anderen Hand kontrolliert. Darauf folgt eine Atemitechnik mit der ersten Hand (oder Unterarm oder Ellenbogen), ohne die Kontrolle zu verlieren." Ausführung 1 Angriff: Abwehr: Ausführung 2 (Kür, Alternative) Angriff: Abwehr:	
4	Atemitechniken (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Hinweis (1x1 JJ 2024, S. 90): Atemitechniken werden, außer in Kombination, zusätzlich auch als Einzeltechniken an Pratzen oder Schlagpolstern geprüft. Liste der entsprechenden Techniken des Kyuprogramms: <ul style="list-style-type: none"> • 5. Kyu: Handballentechnik; Knietechnik; Hammerfaustschlag. • 4. Kyu: Fußtechnik vorwärts; Fauststoß; Faustschlag (2 Ausführungen). • 3. Kyu: Ellenbogentechnik (2 Ausführungen); Lowkick. • 2. Kyu: Handkantentechnik; Fußtechnik abwärts; Fußtechnik seitwärts. • 1. Kyu: Fingerstich; Pressluftschlag; Atemitechnik mit dem Kopf; Halbkreisfußtritt vorwärts. 	OK?
4.1	Ellenbogentechnik (4 Ausführungen) Hinweis: Tori hat die freie Wahl, jedoch vier zueinander unterschiedliche Ellenbogentechniken. Ausführung 1 Angriff: Abwehr: Ausführung 2 Angriff: Abwehr: Ausführung 3 Angriff: Abwehr: Ausführung 4 Angriff: Abwehr:	



4	Fortsetzung: Atemitechniken (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	OK?
4.1	Fortsetzung: Ellenbogentechnik (4 Ausführungen) Hinweis: Tori hat die freie Wahl, jedoch vier zueinander unterschiedliche Ellenbogentechniken. <i>Ausführung 5 (Kür, Alternative)</i> Angriff: Abwehr: <i>Ausführung 6 (Kür, Alternative)</i> Angriff: Abwehr:	
4.2	Atemi mit dem Unterarm Hinweis (JJ1x1 2024, S. 158): <i>Der Unterarm (Innen- oder Außenseite) des leicht angewinkelten Armes wird mit einer dynamischen und impulsartigen Bewegung auf eine geeignete Körperstelle gebracht.</i> Ausführung 1 Angriff: Abwehr: <i>Ausführung 2 (Kür, Alternative)</i> Angriff: Abwehr:	
5	Würge- / Nervendrucktechniken (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Liste der entsprechenden Techniken des Kyuprogramms: <ul style="list-style-type: none"> • 5. Kyu: wird nicht geprüft. • 4. Kyu: wird nicht geprüft. • 3. Kyu: Nervendrucktechnik; Drosselgrubendruck; Würgetechnik mit Armen oder Händen; Schränkwürgen. • 2. Kyu: Nervendrucktechnik (2 Ausführungen); Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Techn.). • 1. Kyu: Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen). 	OK?
5.1	Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführungen) Hinweis: Ausführung mit Hilfe von Beinen und/oder Füßen. Ausführung 1 Angriff: Abwehr: Ausführung 2 Angriff: Abwehr:	



Lektor: (vakant) / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2024, DJJV-Prüfungsordnung 2023 (Stand: 22.04.2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): Seite 8 von 30

5	Forts.: Würge- / Nervendrucktechniken (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	OK?
5.1	Fortsetzung: Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführungen) Hinweis: Ausführung mit Hilfe von Beinen und/oder Füßen. <i>Ausführung 3 (Kür, Alternative)</i> Angriff: Abwehr:	
6	Hebeltechniken (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Liste der entsprechenden Techniken des Kyuprogramms: <ul style="list-style-type: none"> • 5. Kyu: Armhebel im Stand; Armhebel zum Boden; Armhebel am Boden; Seitstreckhebel; Körperabbiegen. • 4. Kyu: Armhebel im Stand (auszuführen: verriegelter Armbeugehebel); Armhebel am Boden (auszuführen: verriegelter Armbeugehebel). • 3. Kyu: Handgelenkhebel (auszuführen: Handbeugehebel zum Boden); Fingerhebel (auszuführen: Fingerstreckhebel). • 2. Kyu: Armhebel im Stand; Armhebel am Boden; Handgelenkhebel; Fingerhebel; Beinhebel. • 1. Kyu: Armhebel im Stand (2 Ausführungen); Armhebel am Boden (2 Ausführungen); Handgelenkhebel (2 Ausführungen); Fingerhebel; Beinhebel. 	OK?
6.1	Armhebel im Stand (2 Ausführungen) Hinweis: Zwei zueinander unterschiedliche Techniken sind zu zeigen. Ausführung 1 Angriff: Abwehr: Ausführung 2 Angriff: Abwehr: <i>Ausführung 3 (Kür, Alternative)</i> Angriff: Abwehr:	
6.2	Armhebel am Boden (2 Ausführungen) Hinweis: Zwei zueinander unterschiedliche Techniken sind zu zeigen. Ausführung 1 Angriff: Abwehr:	



6	Fortsetzung: Hebeltechniken (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	OK?
6.2	Fortsetzung: Armhebel am Boden (2 Ausführungen) Hinweis: Zwei zueinander unterschiedliche Techniken sind zu zeigen. Ausführung 2 Angriff: Abwehr: <i>Ausführung 3 (Kür, Alternative)</i> Angriff: Abwehr:	
6.3	Handgelenkhebel (2 Ausführungen) Hinweis: Zwei zueinander unterschiedliche Techniken sind zu zeigen. Ausführung 1 Angriff: Abwehr: Ausführung 2 Angriff: Abwehr: <i>Ausführung 3 (Kür, Alternative)</i> Angriff: Abwehr:	
6.4	Fingerhebel Hinweis: --- Ausführung 1 Angriff: Abwehr: <i>Ausführung 2 (Kür, Alternative)</i> Angriff: Abwehr:	

6	Fortsetzung: Hebeltechniken (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	OK?
6.5	Beinhebel Hinweis: --- Ausführung 1 Angriff: Abwehr: <i>Ausführung 2 (Kür, Alternative)</i> Angriff: Abwehr:	
6.6	Genickhebel Hinweis: <i>Ausführung als Streck-, Beuge- oder Drehhebel oder Kombinationen daraus möglich. Achtung: Lebensgefahr!!!</i> Ausführung 1 Angriff: Abwehr: <i>Ausführung 2 (Kür, Alternative)</i> Angriff: Abwehr:	
7	Wurftechniken (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Hinweis 1: 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. Hinweis 2 (Definition Wurftechnik aus Wikipedia; woanders, etwa in Fachbüchern, habe ich nichts Konkretes gefunden.): <i>"Als Wurftechnik wird in den Kampfkünsten und im Kampfsport eine Technik (jap. Nage waza, engl. Throw) bezeichnet, bei welcher der Gegner geworfen wird. / Generell sind Würfe sogenannte Takedowns. Der Begriff des Takedowns umreißt das „generelle“ zu Boden Bringen des Gegners. / Dies muss jedoch nicht zwangsläufig durch einen Wurf geschehen. Andere Arten von Takedowns wären etwa Sweeps. / Es handelt sich also bei Würfen um eine „Untergruppe“ des Takedowns. / Die verschiedenen Wurftechniken lassen sich grob in Voll- und Halbwürfe unterteilen. Bei Vollwürfen verliert der geworfene Gegner vorübergehend jeglichen Bodenkontakt. Halbwürfe sind Wurftechniken, bei denen mindestens ein Fuß des Geworfenen nicht den Boden bei der Ausführung der Technik verlässt."</i> Hinweis 3: Was ein Wurf ist und was nicht, wird nicht von allen Prüfern gleich gesehen. Manche sehen als Würfe allein jene aus dem Judo, für andere wiederum ist schon jegliches Zu-Boden-Bringen des Gegners ein Wurf. Hier muss im Einzelfall nachgefragt werden. Das JJ-1x1 2024 macht hierzu keine Angaben. Liste der entsprechenden Techniken des Kyuprogramms: <ul style="list-style-type: none"> • 5. Kyu: Beinstellen (<i>O-soto-osae</i>). // 4. Kyu: Hüftwurf (<i>O-goshi</i>); Große Außensichel (<i>O-soto-gari</i>). • 3. Kyu: Schulterwurf (<i>Seoi-nage</i>); Große Innensichel (<i>O-uchi-gari</i>), Beingreifer (Doppelhandsichel von vorne; <i>Morote-gari</i>). • 2. Kyu: Hüftfegen (<i>Harai-goshi</i>), Rückriss (<i>Ushiro-kiri-otoshi</i>). • 1. Kyu: Beingreifertechnik (2 Ausführungen: Schaufelwurf (<i>Sukui-nage</i>) + eine nach Wahl des Prüflings), Talfallzug (<i>Tani-otoshi</i>). 	OK?

Fortsetzung von Abschnitt 7 auf der nächsten Seite...



7	Fortsetzung: Wurftechniken (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Hinweis und Liste: siehe vorvorherige Seite.	OK?
7.1	Würfe nach Wahl des Prüflings (3 Ausführungen) Hinweis: (1x1 JJ 2024, S. 163): <i>Maximal ein Wurf aus den benannten Techniken des Kyu-Programms; mindestens ein Wurf muss ein Selbstfallwurf sein.</i> Ausführung 1 Angriff: Abwehr: Ausführung 2 Angriff: Abwehr: Ausführung 3 Angriff: Abwehr: Ausführung 4 (Kür, Alternative) Angriff: Abwehr: Ausführung 5 (Kür, Alternative) Angriff: Abwehr:	
8	Stockabwehr / -anwendung Hinweis: Kontrolle des waffenführenden Armes und Entwaffnung zwingend. Liste der entsprechenden Techniken des Kyuprogramms: <ul style="list-style-type: none"> • 5. Kyu: wird nicht geprüft. • 4. Kyu: wird nicht geprüft. • 3. Kyu: Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2. • 2. Kyu: Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 4. • 1. Kyu: Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 6. Angriffswinkel Stock: 1 = Schlag zum Kopf von außen (diagonal von oben bis waagerecht); 2 = Schlag zum Kopf von innen (diagonal von oben bis waagerecht); 3 = Schlag zur Körpermitte von außen; 4 = Schlag zur Körpermitte von innen; 5 = Stich zur Körpermitte; 6 = Schlag zum Kopf von oben.	OK?
8.1	Folgetechniken mit dem Stock (4 Ausführungen) Hinweis: Entwaffnung im Stand oder in der Bodenlage, dann Folgetechniken mit dem Stock. Ausführung 1 Angriff: Abwehr:	



8	Fortsetzung: Stockabwehr / -anwendung Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	OK?
8.1	<p>Fortsetzung: Folgetechniken mit dem Stock (4 Ausführungen) Hinweis: Entwaffnung im Stand oder in der Bodenlage, dann Folgetechniken mit dem Stock.</p> <p>Ausführung 2 Angriff: Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Ausführung 3 Angriff: Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Ausführung 4 Angriff: Abwehr:</p> <p>.....</p> <p><i>Ausführung 5 (Kür, Alternative)</i> Angriff: Abwehr:</p> <p>.....</p> <p><i>Ausführung 6 (Kür, Alternative)</i> Angriff: Abwehr:</p> <p>.....</p>	
9	<p>Messerabwehr Hinweis: Kontrolle des waffenführenden Armes und Entwaffnung zwingend. Liste der entsprechenden Techniken des Kyuprogramms:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5. Kyu: wird nicht geprüft. • 4. Kyu: wird nicht geprüft. • 3. Kyu: wird nicht geprüft. • 2. Kyu: Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2. • 1. Kyu: Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 5. <p>Angriffswinkel: 1 = Schnitt zum Hals von außen (diagonal von oben bis waagrecht); 2 = Schnitt zum Hals von innen (diagonal von oben bis waagrecht); 3 = Schnitt zur Körpermitte von außen; 4 = Schnitt zur Körpermitte von innen; 5 = Stich zur Körpermitte.</p>	OK?
9.1	<p>Messerabwehr gegen drei Angriffswinkel nach freier Wahl Hinweis: ---</p> <p>Ausführung 1 Angriff: Abwehr:</p> <p>.....</p>	

Fortsetzung von Abschnitt 9 auf der nächsten Seite...



9	Fortsetzung: Messerabwehr	OK?
	Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	
9.1	<p>Fortsetzung: Messerabwehr gegen drei Angriffswinkel nach freier Wahl</p> <p>Hinweis: ---</p> <p>Ausführung 2</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Ausführung 3</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p><i>Ausführung 4 (Kür, Alternative)</i></p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p><i>Ausführung 5 (Kür, Alternative)</i></p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p>	
9.2	<p>Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 in Dolchhaltung</p> <p>Hinweis: ---</p> <p>Angriffswinkel 1:</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriffswinkel 2:</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p><i>Ausführung 3 (Kür, Alternative)</i></p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p>	



10	<p>Weiterführungstechniken (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 bzw. Gegners vorab nicht bekannt ist.</p> <p>Liste der entsprechenden Techniken des Kyuprogramms:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5. Kyu: wird nicht geprüft. • 4. Kyu: Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand. • 3. Kyu: Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen); Weiterführung von Atemitechniken (1 Ausführung). • 2. Kyu: Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen); Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen). • 1. Kyu: Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen); Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen); Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführungen). 	OK?
10.1	<p>Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen)</p> <p>Hinweis: Drei zueinander unterschiedliche Hebeltechniken nach Wahl des Prüflings.</p> <p>Ausführung 1</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr (Hebelansatz):</p> <p>Vereitelung:</p> <p>Weiterführung:</p> <p>.....</p> <p>Ausführung 2</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr (Hebelansatz):</p> <p>Vereitelung:</p> <p>Weiterführung:</p> <p>.....</p> <p>Ausführung 3</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr (Hebelansatz):</p> <p>Vereitelung:</p> <p>Weiterführung:</p> <p>.....</p>	



10	Fortsetzung: Weiterführungstechniken Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	OK?
10.1	Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen) Hinweis: Drei zueinander unterschiedliche Hebeltechniken nach Wahl des Prüflings. <i>Ausführung 4 (Kür, Alternative)</i> Angriff: Abwehr (Hebelansatz): Vereitelung: Weiterführung: <i>Ausführung 5 (Kür, Alternative)</i> Angriff: Abwehr (Hebelansatz): Vereitelung: Weiterführung:	
10.2	Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen) Hinweis: Drei zueinander unterschiedliche Wurftechniken. Übliche Vereitelungsaktionen von Uke: nach vorne aussteigen, nach hinten aussteigen, in die Knie gehen, blockieren (z.B. mit einer Hand); viele weitere sind möglich, z.B. Wurf- oder Hebeltechniken. <i>Ausführung 1</i> Angriff (gleich für jede Vereitelung): Abwehr (Wurfansatz): Vereitelung 1: Weiterführung 1: Vereitelung 2: Weiterführung 2: <i>Ausführung 2</i> Angriff (gleich für jede Vereitelung): Abwehr (Wurfansatz): Vereitelung 1: Weiterführung 1: Vereitelung 2: Weiterführung 2:	



10	Fortsetzung: Weiterführungstechniken Hinweis und Liste: siehe vorvorherige Seite.	OK?
10.1	<p>Fortsetzung: Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen) Hinweis: siehe vorherige Seite.</p> <p>Ausführung 3</p> <p>Angriff (gleich für jede Vereitelung):</p> <p>Abwehr (Wurfansatz):</p> <p>Vereitelung 1:</p> <p>Weiterführung 1:</p> <p>.....</p> <p>Vereitelung 2:</p> <p>Weiterführung 2:</p> <p>.....</p> <p><i>Ausführung 4 (Kür, Alternative)</i></p> <p>Angriff (gleich für alle Reaktionen):</p> <p>Abwehr (Wurfansatz):</p> <p>Vereitelung 1:</p> <p>Weiterführung 1:</p> <p>.....</p> <p>Vereitelung 2:</p> <p>Weiterführung 2:</p> <p>.....</p> <p><i>Ausführung 5 (Kür, Alternative)</i></p> <p>Angriff (gleich für alle Reaktionen):</p> <p>Abwehr (Wurfansatz):</p> <p>Vereitelung 1:</p> <p>Weiterführung 1:</p> <p>.....</p> <p>Vereitelung 2:</p> <p>Weiterführung 2:</p> <p>.....</p>	



10	Fortsetzung: Weiterführungstechniken Hinweis und Liste: siehe vorvorvorherige Seite.	OK?
10.3	Weiterführung von Würgetechniken (1 Ausführung) Hinweis: Keine Atemitechniken als Weiterführungstechniken. Ausführung 1 Angriff: Abwehr (Ansatz): Vereitelung: Weiterführung: <i>Ausführung 2 (Kür, Alternative)</i> Angriff: Abwehr (Ansatz): Vereitelung: Weiterführung:	
11	Gegentechniken (Hinweis: nötig, etwa wenn der Angreifer Ju-Jutsu-Techniken anwendet) Beschreibung (allgemein): Uke greift Tori mit einer Ju-Jutsu-Technik (außer Atemitechniken) an. Tori reagiert mit einer passenden Verteidigungstechnik (= Gegentechnik). Hinweis: Uke soll seine Abwehrtechnik so ansetzen, dass sie ohne Gegentechnik von Tori erfolgreich wäre. Weiterführung ohne Atemitechniken (alle anderen sind erlaubt). Keine Eingangsaktion (Pre-attack) seitens Tori; dieser steht entspannt und lädt durch seine Körperhaltung zum gewünschten Angriff ein! Liste der entsprechenden Techniken des Kyuprogramms: <ul style="list-style-type: none"> • 5. Kyu: wird nicht geprüft. • 4. Kyu: Gegentechniken gegen Wurftechniken (Gegentechnik gegen Beinstellen); Gegentechniken gegen Hebeltechniken im Stand (Gegentechnik gegen einen verriegelten Armbeugehebel im Stand). • 3. Kyu: Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand; Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl; Gegentechnik gegen Hüftwurf; Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl. • 2. Kyu: Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen); Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen). • 1. Kyu: Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen); Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen). 	OK?
11.1	Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen) Hinweis: Drei zueinander unterschiedliche Hebeltechniken. Ausführung 1 Angriff (Hebeltechnik): Gegentechnik: Ausführung 2 Angriff (Hebeltechnik): Gegentechnik:	



11	Fortsetzung: Gegentechniken Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	OK?
11.1	Fortsetzung: Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen) Hinweis: Drei zueinander unterschiedliche Hebeltechniken. Ausführung 3 Angriff (Hebeltechnik): Gegentechnik: <i>Ausführung 4 (Kür, Alternative)</i> Angriff (Hebeltechnik): Gegentechnik: <i>Ausführung 5 (Kür, Alternative)</i> Angriff (Hebeltechnik): Gegentechnik:	
11.2	Gegentechniken gegen Wurftechniken (3 Ausführungen) Hinweis: Drei zueinander unterschiedliche Wurftechniken. Ausführung 1 Angriff (Wurftechnik): Gegentechnik: Ausführung 2 Angriff (Wurftechnik): Gegentechnik: Ausführung 3 Angriff (Wurftechnik): Gegentechnik: <i>Ausführung 4 (Kür, Alternative)</i> Angriff (Wurftechnik): Gegentechnik: <i>Ausführung 5 (Kür, Alternative)</i> Angriff (Wurftechnik): Gegentechnik:	

11	Fortsetzung: Gegentechniken Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	OK?
11.3	<p>Gegentechniken gegen Würgetechniken (2 Ausführungen) Hinweis: Zwei zueinander unterschiedliche Hebeltechniken.</p> <p>Ausführung 1 Angriff (Würgetechnik): Gegentechnik:</p> <p>.....</p> <p>Ausführung 2 Angriff (Würgetechnik): Gegentechnik:</p> <p>.....</p> <p><i>Ausführung 3 (Kür, Alternative)</i> Angriff (Würgetechnik): Gegentechnik:</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
12	<p>Freie Selbstverteidigung Effektive Selbstverteidigung (SV) gegen vom Prüfer angesagte und/oder von Uke frei gewählte Angriffe. Tori (re)agiert frei. Die Abwehr soll "<i>unverzüglich, effektiv, angemessen und wirkungsvoll</i>" erfolgen. Zweck: Auf unerwartete Angriffe spontan, "aus dem Bauch heraus", jedoch zielführend, zu reagieren.</p> <p>Liste der entsprechenden Techniken des Kyuprogramms (immer Wahl des Prüfers, ein Angreifer):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5. Kyu: Verteidigung gegen 3 von 5 angesagten Angriffen: Ohrfeige; Handballenstoß; Schwitzkasten von der Seite; ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst; Körperumklammerung von vorne unter den Armen. • 4. Kyu: Verteidigung gegen 4 von 6 angesagten Angriffen: Fauststoß zum Kopf oder Körper; Fußstoß vorwärts; Schwitzkasten von vorne; einhändiger Griff ins Revers (diagonal); Würgen von hinten mit beiden Händen; Schubsen von vorne. • 3. Kyu: Verteidigung gegen 4 von 8 angesagten Angriffen: Würgen am Boden in der Rückenlage (1x Angreifer seitlich, 1x Angreifer im Reitsitz, 1x Angreifer zwischen den Beinen); nicht erwünschtes Umfassen der Schulter; Griffansatz zum Oberkörper; dito zu den Beinen; Aufwärtshaken; Low-kick. • 2. Kyu: Verteidigung gegen je 2 angesagte Angriffe aus 3 Gruppen: Gruppe 1 (Diagonales Handfassen; Griff in die Haare/Ohren von vorne und Zug; Griff ins Revers einhändig und Schlag; Schwitzkasten von vorne); Gruppe 2 (Doppelschwinger; Knieschlag; Schwinger; Rückhandschlag), Gruppe 3 (Stockangriffe: Winkel 1, 2, 3 und 4). • 1. Kyu: Verteidigung gegen je 2 angesagte Angriffe aus 4 Gruppen: Gruppe 1 (Kragenfassen von hinten einhändig; Körperumklammerung von hinten über den Armen; nicht erwünschtes Armeinhängen; beidhändiger Griff in den Nacken und Kniestoß), Gruppe 2 (Knieschlag; Halbkreisfußtritt vorwärts zum Oberkörper; Griffansatz zum Oberkörper; Hammerfaust), Gruppe 3 (Stockangriffe: Winkel 1, 2, 3 und 4), Gruppe 4 (Messerangriffe: Winkel 1, 2, 3 und 5). 	OK?
12.1	<p>Verteidigung gegen zwei unbewaffnete Angreifer (angesagt und frei) Hinweis 1: <i>Freie Abwehr von je drei bis fünf vom Prüfer angesagten Angriffen mit und ohne Kontakt sowie je drei bis fünf freien Angriffen mit und ohne Kontakt. Die Angriffe können nach Wahl des Prüfers rechts oder links abgefragt werden.</i> Hinweis 2: Nachstehend werden alle in den Kyuprogrammen abgefragten Techniken wiedergegeben, aufgeteilt in Angriffe mit (fassen, umklammern) und Angriffe ohne Kontakt (schlagen, stoßen, treten) sowie Angriffe mit Stock und mit Messer. Andere, hier nicht aufgeführte Angriffe sind möglich.</p>	<p>.....</p>



12	Fortsetzung: Freie Selbstverteidigung	OK?
	Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	
12.1	<p>Fortsetzung: Verteidigung gegen zwei unbewaffnete Angreifer (angesagt und frei) Hinweis: siehe vorherige Seite.</p> <p>Angriffe mit Kontakt (greifen, umklammern)</p> <p>Angriff 1 (5. Kyu): Schwitzkasten von der Seite</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 2 (5. Kyu): Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 3 (5. Kyu): Körperumklammerung von vorne unter den Armen</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 4 (4. Kyu): Schwitzkasten von vorne</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 5 (4. Kyu): Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 6 (4. Kyu): Würgen von hinten mit beiden Händen</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 7 (3. Kyu): Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 8 (3. Kyu): Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 9 (3. K.): Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 10 (3. Kyu): Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p>	



12	Fortsetzung: Freie Selbstverteidigung	OK?
	Hinweise und Liste: siehe vorherige Seite.	
12.1	<p>Fortsetzung: Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer (angesagt und frei) Fortsetzung: Angriffe mit Kontakt (greifen, umklammern)</p> <p>Angriff 11 (3. Kyu): Griffansatz zum Oberkörper Abwehr:</p> <p>Angriff 12 (3. Kyu): Griffansatz zu den Beinen Abwehr:</p> <p>Angriff 13 (2. Kyu): Diagonales Handfassen Abwehr:</p> <p>Angriff 14 (2. Kyu): Griff in die Haare (Ohren) von vorne und Zug Abwehr:</p> <p>Angriff 15 (2. Kyu): Griff ins Revers einhändig und Schlag Abwehr:</p> <p>Angriff 16 (2. Kyu): Schwitzkasten von vorne Abwehr:</p> <p>Angriff 17 (1. Kyu): Kragenfassen von hinten einhändig Abwehr:</p> <p>Angriff 18 (1. Kyu): Körperumklammerung von hinten über den Armen Abwehr:</p> <p>Angriff 19 (1. Kyu): Nicht erwünschtes Armeinhängen Abwehr:</p> <p>Angriff 20 (1. Kyu): Beidhändiger Griff in den Nacken und Kniestoß Abwehr:</p>	



12	Fortsetzung: Freie Selbstverteidigung	OK?
	Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	
12.1	<p>Fortsetzung: Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer (angesagt und frei)</p> <p>Fortsetzung: Angriffe mit Kontakt (greifen, umklammern)</p> <p>Angriff 21 (1. Kyu): Griffansatz zum Oberkörper</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriffe ohne Kontakt (schlagen, stoßen, treten, schubsen)</p> <p>Angriff 22 (5. Kyu): Ohrfeige</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 23 (5. Kyu): Handballenstoß</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 24 (4. Kyu): Fauststoß zum Kopf oder Körper</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 25 (4. Kyu): Fußstoß vorwärts</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 26 (4. Kyu): Schubsen von vorne</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 27 (3. Kyu): Aufwärtshaken</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 28 (3. Kyu): Low-kick</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 29 (2. Kyu): Doppelschwinger</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 30 (2. Kyu + 1. Kyu): Knieschlag</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p>	



12	Fortsetzung: Freie Selbstverteidigung	OK?
	Hinweis und Liste: siehe vorvorvorherige Seite.	
12.1	<p>Fortsetzung: Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer (angesagt und frei) Fortsetzung: Angriffe ohne Kontakt (schlagen, stoßen, treten, schubsen)</p> <p>Angriff 31 (2. Kyu): Schwinger</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 32 (2. Kyu): Rückhandschlag</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 33 (1. Kyu): Halbkreisfußtritt vorwärts zum Oberkörper</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 34 (1. Kyu): Hammerfaust</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriffe mit einem Stock</p> <p>Angriff 13 (2. Kyu + 1. Kyu): Stock Winkel 1</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 13 (2. Kyu + 1. Kyu): Stock Winkel 2</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 13 (2. Kyu + 1. Kyu): Stock Winkel 3</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 13 (2. Kyu + 1. Kyu): Stock Winkel 4</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriffe mit einem Messer</p> <p>Angriff 13 (1. Kyu): Messer Winkel 1</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p>	



12	Fortsetzung: Freie Selbstverteidigung Hinweis und Liste: siehe vorvorvorvorherige Seite.	OK?
12.1	Fortsetzung: Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer (angesagt und frei) Angriffe mit einem Messer Angriff 13 (1. Kyu): Messer Winkel 2 Abwehr: Angriff 13 (1. Kyu): Messer Winkel 3 Abwehr: Angriff 13 (1. Kyu): Messer Winkel 5 Abwehr:	

13	Anwendungsformen	OK?
13.1	Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form Prinzip (JJ1x1 2024, S. 168): <i>Eine selbstgewählte Darstellung bzw. Kata besteht aus der Präsentation einer Anzahl Ju-Jutsu-Techniken bzw. auf Ju-Jutsu-Techniken basierenden Handlungen in einer geschlossenen Darstellung auf außergewöhnlich hohem Niveau.</i> Beschreibung (JJ1x1 2024, S. 168): <i>10 Techniken aus mindestens 2 der folgenden Prüfungsfächer sind als Verkettung in maximal 2 Kombinationen mit einem Partner zu zeigen: Atemi-, Hebel-, Wurf-, Würgetechniken. Die Kombinationen können mit Techniken aus weiteren Technikgruppen ergänzt werden. Die Techniken aus den Fächern Hebel-, Wurf- und Würgetechniken können auch mit Unterstützung eines Stockes gezeigt werden. Dazu wird der Prüfling von seinem Partner mit einem Stockangriff nach Wahl des Prüflings angegriffen. Nach der Entwaffnung des Angreifers setzt der Verteidiger den Stock in seiner Kombination ein. Alternativ kann auch ein Teil einer traditionellen Kata (Kodokan Goshin-jutsu, Kime-no-kata oder Ebo-no-kata) gezeigt werden. Hier sind dann mindestens 5 Abwehrhandlungen als Ju-Jutsu-Kombination zu zeigen. Der Partner muss kein Prüfungsteilnehmer sein.</i> Hinweis: genau 10 (Haupt-)Techniken, ggf. zuzüglich Ergänzungstechniken aus anderen Gruppen. Diese können in zwei Kombinationen aufgeteilt werden (von 5:5 bis hin zu 2:8, je plus Ergänzungstechniken). Im Prinzip handelt es sich hierbei um Weiterführungstechniken in selbst festgelegter Form ("Kata"). Name/Bezeichnung der Darstellung (Teil 1) Angriff 1: Abwehrtechnik 1: Vereitelung 1: Weiterführung 1: Vereitelung 2: Weiterführung 2:	



13	Fortsetzung: Anwendungsformen	OK?
13.1	Fortsetzung: Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form	
	Hinweis: siehe vorherige Seite.	
	Vereitelung 3:	
	Weiterführung 3:	
	
	Vereitelung 4:	
	Weiterführung 4:	
	
	Vereitelung 5:	
	Weiterführung 5:	
	
	Vereitelung 6:	
	Weiterführung 6:	
	
	Vereitelung 7:	
	Weiterführung 7:	
	
	Name/Bezeichnung der Darstellung (Teil 2, falls nötig)	
	Angriff 2:	
	Abwehrtechnik 2:	
	
	Vereitelung 8 (1):	
	Weiterführung 8 (1) :	
	
	Vereitelung 9 (2):	
	Weiterführung 9 (2):	
	
	Vereitelung 10 (3):	
	Weiterführung 10 (3):	
	
	Vereitelung 11 (4):	
	Weiterführung 11 (4):	
	

13	Fortsetzung: Anwendungsformen	OK?
13.1	<p>Fortsetzung: Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form Hinweise: siehe vorherige Seite.</p> <p>Vereitelung 12 (5):</p> <p>Weiterführung 12 (5):</p> <p>.....</p> <p>Vereitelung 13 (6):</p> <p>Weiterführung 13 (6):</p> <p>.....</p> <p>Vereitelung 14 (7):</p> <p>Weiterführung 14 (7):</p> <p>.....</p> <p>Vereitelung 15 (8):</p> <p>Weiterführung 15 (8):</p> <p>.....</p>	
ODER (Abschnitt 13.2 anstelle von 13.1 – freie Wahl!)		
13.2	<p>Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken (ein Angreifer) Prinzip (JJ-1x1 2024, S. 169): (...) soll der Prüfling zeigen, dass er in der Lage ist, im Verlauf einer kontrollierten Auseinandersetzung mit dem Partner die geforderte Aufgabe auch gegen den Widerstand des Partners durchzusetzen. Die Partner agieren [wettkampfmäßig] auf der Mattenfläche. Bewertet werden Elemente wie Distanz, Deckung, Übersicht, Raumaufteilung, rationelles Bewegen, Partnerverhalten, prinzipiengerechtes Verhalten, usw. Der Partner muss kein Prüfungsteilnehmer sein. Wichtig: Tiefschutz (für Frauen optional), Faustschützer, Spann-/Fußschützer, Zahn-/Mundschutz (optional).</p>	
14	<p>Bewegungsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5. Kyu: Auspendeln (nach hinten, zur Seite); Gleiten (vorwärts, rückwärts, seitwärts); Körperabdrehen; Schrittdrehung (90° und 180°; rückwärts und vorwärts). • 4. Kyu: Ausfallschritte (8 Richtungen: vorwärts, rückwärts, 2x seitwärts, 2x diagonal nach vorne, 2x diagonal nach hinten; Doppelschrittdrehung 90° (vorwärts, Kür rückwärts und in den Parallelstand); dito 180° (vorwärts, Kür rückwärts, in den Parallelstand). • 3. Kyu: Übersetzungsschritte (vorwärts, rückwärts, auf der Stelle). • 2. Kyu: Freie Bewegungsformen im Stand. • 1. Kyu: Wird nicht geprüft. 	OK?
14.1	<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft!</i>	

ENDE

Eigene Notizen

ANHANG 1 (allgemeine Infos zu Prüfungsvorbereitung und 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 und präzise wie möglich; es ist deshalb sinnvoll, dieses regelmäßig auch im Rahmen der Prüfungsvorbereitung zu üben.
- Nach jedem Abschluss einer Verteidigung immer auf Eigensicherung achten, u.a. Abstand zum Angreifer aufbauen (z.B. 2-3 Schritte rückwärts)!

Allgemeine Hinweise zum Training :

- Das Beherrschen der Grundtechniken ist Voraussetzung für die saubere Ausführung von (Abwehr-)Techniken und um Kata einwandfrei laufen zu können.
- Alle Bewegungsformen und Techniken sollten von Anfang an sowohl rechts als auch links trainiert werden; das ist 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 des Angriffs Toris Wünschen angepasst;
- Tori ausreichend Vorbereitungszeit gewähren, z.B. Angriff mit einem Schritt vorwärts beginnen;
- Bei Würfen ausreichend Körperspannung aufbauen.

Verwendete Abkürzungen / Begrifflichkeiten:

- Tori (jap.) = Verteidiger (hier: Prüfling);
- Uke (jap.) = Angreifer (hier: Prüfungspartner).

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

Teil C1 Prüfungsprogramme Ju-Jutsu (alle Graduierungen)

Es werden, neben allen anderen Punkten, außerdem geprüft und bewertet:

Punkt 15: Kombinationen / Vielseitigkeit: Sinnvolle Technikkombinationen. / Punkt 16: Angriffs-/Partnerverhalten: Verhalten als Prüfling wie auch als Partner.

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 A Allgemeine Prüfungsordnung DJJV (Auszug)

§12 Grundlagen der Prüfung

2. Das Prüfungsprogramm stellt eine Mindestanforderung dar und repräsentiert einen Querschnitt der zu erlernenden Fähigkeiten und Fertigkeiten.

4. Dabei ist stets die Eigensicherung zu beachten.

5. Die Techniken des Prüfungsprogramms sind schulmäßig und unter Beachtung der zugrunde liegenden Prinzipien vorzuführen.

6. Der Prüfling kann die Angriffe des Partners zu geforderten Techniken selbst bestimmen. Werden Angriffe vorgegeben, kann die Abwehrhandlung vom Prüfling bestimmt werden.

7. Der Prüfling wählt seine Partner unter den Prüfungsteilnehmern. Ergänzungen und Ausnahmen sind in Teil B geregelt.

Teil A Allgemeine Prüfungsordnung DJJV (Auszug)

§13 Prüfungen für Senioren

1. Senioren im Sinne der Prüfungsordnung sind Prüfungsanwärter ab 45 Jahren.

2. Senioren zeigen und demonstrieren die Prüfungstechniken in ggf. altersgerechter, weniger dynamischer, jedoch technisch korrekter Form.

Teil B1 Ju-Jutsu (Stilspezifische Prüfungsordnung DJJV) (Auszug)

§5 Prüfungspartner

4. Während der Vorführung der Techniken der jeweiligen Graduierung muss ein zweimaliger Wechsel des Angreifers erfolgen. Bei der Prüfung zum 5. Kyu genügt ein einmaliger Wechsel.

5. Für das Fach „Freie Selbstverteidigung“ muss ein erneuter Wechsel erfolgen.

§6 Kata / Freie Darstellung

1. Im Prüfungsfach "Kata/Freie Darstellung" führt eine Wertung von mindestens zwei Prüfern mit weniger als drei Punkten zum Nichtbestehen der Gesamtprüfung. Dieses Prüfungsfach kann nicht ausgeglichen werden.

Nützliche Infos im Ju-Jutsu 1x1 (Ausgabe 2024):

Stoffsammlung (S. 234-330). Außerdem im Internet www.technikum.djiv.de.

ANHANG 2 (Zusammenfassung Angriffsmöglichkeiten)

Angriffsmöglichkeiten für alle Kampfsportarten (übliche und etwas weniger übliche Angriffe; die meisten können beliebig von vorne, hinten oder der Seite erfolgen; Listung unvollständig).	OHNE Waffen	MIT Kontakt	Greifen, Fassen (mit einer Hand oder mit beiden): <ul style="list-style-type: none"> • Hand • Handgelenk(e) → gleichseitig, diagonal, ein oder zwei Hände/Handgelenke. • Arm, Ärmel → gleichseitig, diagonal, ein oder zwei Arme/Ärmel. • Revers, Kragen • Haare, Ohren
		OHNE Kontakt	Würgen, Umklammern (mit einer Hand/Unterarm oder mit beiden oder kombiniert): <ul style="list-style-type: none"> • Hals (Verteidiger steht oder kniet) → • Hals (Verteidiger nach vorne gebeugt) → Schwitzkasten von vorne, von der Seite • Hals (Verteidiger in Rückenlage) → Angreifer an der Kopfseite, an der Seite, zwischen den Beinen, im Reitsitz • Hals (Verteidiger in Bauchlage) → Angreifer an der Kopfseite, im Reitsitz, seitlich • Körper → unter/über den Armen, mit und ohne Ausheben
			Weitere Kontaktangriffe, z. B.: <ul style="list-style-type: none"> • Umfassen von Taille oder Schulter. • Armeinhängen • Nelson und Doppelnelson • Kombinationen mit passenden Schlagtechniken (z.B. Greifen plus Schlag mit freier Hand)
			Schlag- und Stoßangriffe mit Hand oder Ellenbogen: <ul style="list-style-type: none"> • Fauststoß (auch Jab-Punch) • Ohrfeige • Rückhandschlag • Schwinger • Doppelschwinger • Aufwärtshaken (Uppercut) • Hammerschlag • Handkantenschläge → von innen, von außen • Fingerstiche • Ellenbogenschläge und -stöße → von innen, von außen, von oben, von unten
			Schlag- und Stoßangriffe mit Fuß oder Knie: <ul style="list-style-type: none"> • Fußtritt, Fußstoß → vorwärts, rückwärts, seitwärts • Halbkreisfußtritt → vorwärts, rückwärts • Low-kick • Knieschlag
			Weitere kontaktlose Angriffe: <ul style="list-style-type: none"> • Kopfschlag und Kopfstoß • Schubsen • Griffansätze → zu Haaren, Ohren, Hals, Oberkörper, Beinen
	MIT Waffen	MIT Kontakt	Stock oder Stockähnliche (z.B. Spazierstock, eingerollte Zeitung, Walkingstock, Besenstiel, Ast): <ul style="list-style-type: none"> • Würgen, Hebeln • Umklammerungen → über, unter den Armen
OHNE Kontakt		Bewegliche Gegenstände (z.B. Kette, Seil, Gürtel,...): <ul style="list-style-type: none"> • Würgen • Umklammerungen → über, unter den Armen 	
		Stock oder Stockähnliche (z.B. Spazierstock, eingerollte Zeitung, Walkingstock, Besenstiel, Ast): <ul style="list-style-type: none"> • Schläge und Stöße → u.a. Angriffswinkel 1 bis 6 	
		Messer oder Messerähnliche: <ul style="list-style-type: none"> • Stiche und Schnitte in Messer- und/oder Dolchhaltung → u.a. Angriffswinkel 1 bis 5 • Bedrohung körpfernah an Hals, Oberkörper, Bauch; in Messer- oder Dolchhaltung 	
			Bewegliche Gegenstände (z.B. Kette, Seil, Gürtel,...): <ul style="list-style-type: none"> • Schläge → u.a. Angriffswinkel 1 bis 4, auch Achterschlag
			Sonstige Gegenstände (z.B. Steine, Schlüssel, kaputte Flasche, Bleistift, Handy) <ul style="list-style-type: none"> • Schläge, Stöße • Gegenstände werfen (z.B. als Ablenkung, sowohl für Uke als auch für Tori)



ANHANG 3 (Teilnahme an Lehrgängen VOR der Prüfung)

DJJV-Prüfungsordnung 2023, Teil A (allgemeine Prüfungsordnung):

§9 Pflichtlehrgänge

1. Für Kyu-Prüfungen regeln die Landesverbände, ob und ggf. welche Pflichtlehrgänge während der Vorbereitungszeit zu besuchen sind (aktive Teilnahme).

Hinweis: Weder die DJJV- noch die NJJV-Prüfungsordnung schreiben derzeit (2024) 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.

DJJV-Prüfungsordnung 2023, Teil A (allgemeine Prüfungsordnung):

§9 Pflichtlehrgänge: 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.

Technik-Lehrgang 1:

- Wann? (Datum und Uhrzeit):
- Wo? (Adresse):
- Nachweis vorhanden (Urkunde/Stempel/Bescheinigung)? (ja/nein).
- Angemeldet am (Datum):
- Abfahrt vom Wohnort: Uhr.

Technik-Lehrgang 2:

- Wann? (Datum und Uhrzeit):
- Wo? (Adresse):
- Nachweis vorhanden (Urkunde/Stempel/Bescheinigung)? (ja/nein).
- Angemeldet am (Datum):
- Abfahrt vom Wohnort: Uhr.

DJJV-Prüfungsordnung 2023, Teil A (allgemeine Prüfungsordnung):

§9 Pflichtlehrgänge: 3. Anwärter zu Dan-Prüfungen müssen die Teilnahme an einer Erste-Hilfe-Aus- oder -Fortbildung nachweisen, die nicht länger als 3 Jahre zurückliegen darf.

Erste-Hilfe-Lehrgang:

- Wann? (Datum und Uhrzeit):
- Wo? (Adresse):
- Nachweis vorhanden (Urkunde/Stempel/Bescheinigung)? (ja/nein).
- Angemeldet am (Datum):
- Abfahrt vom Wohnort: Uhr.

DJJV-Prüfungsordnung 2023, Teil A (allgemeine Prüfungsordnung):

§10 Lizenzen und Lizenzstufen: 1. Anwärter zu Dan-Prüfungen müssen im Besitz einer gültigen Lizenz des DJJV mindestens der folgenden Stufe sein: 1. und 2. Dan – Lizenzstufe 0 (z.B. Lehreinweisung, Sportassistent oder Kursleiterlizenz).

Erwerb einer geeigneten Lizenzstufe:

- Gewählte Lizenzstufe:
- Wann? (Datum und Uhrzeit):
- Wo? (Adresse):
- Nachweis vorhanden (Urkunde/Stempel/Bescheinigung)? (ja/nein).
- Angemeldet am (Datum):
- Abfahrt vom Wohnort: Uhr.

DJJV-Prüfungsordnung 2023, Teil B (stilspezifische Prüfungsordnungen):

§3 Zusätzliche Voraussetzungen für die Teilnahme an Dan-Prüfungen: Prüfungsanwärter zum 1. Dan müssen die Teilnahme an einem Notwehr-/Nothilfe-Lehrgang nachweisen. Näheres regeln die Landesverbände (ggf. dort nachfragen).

Anmeldung zum Notwehr-/Nothilfe-Lehrgang:

- Wann? (Datum und Uhrzeit):
- Wo? (Adresse):
- Nachweis vorhanden (Urkunde/Stempel/Bescheinigung)? (ja/nein).
- Abfahrt vom Wohnort: Uhr.
- Angemeldet am (Datum):

ANHANG 4 (Anmeldung zur Prüfung, Ausrüstungsliste)

Anmeldung zur Prüfung bei/über...:

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

Kyu-/Dan-Prüfung (Ort und Zeit):

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

Ausrüstungsliste (beispielhaft):

Kleidung:

- weißer Anzug (Gi);
- Gürtel (Obi) in der entsprechenden Farbe;
- Zori, Hallenschuhe ("Badelatschen");
- ggf. Mattenschuhe (falls medizinisch erforderlich);
- ggf. warme Unterkleidung (falls Prüfungsraum sehr kalt, um nicht auszukühlen – Verletzungsgefahr!);
- Frauen: Trainingshemd, T-Shirt, sonstige "weibliche Utensilien".

Schutzelemente:

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

Waffen:

- Kurzstock (50-60 cm);
- Hanbo (90-100 cm);
- (Trainings-)Messer;
- "bewegliche Gegenstände", z.B. Kette, Seil, Schlauch, Gürtel;
- "sonstige Waffen", z.B. "Kleidungsstücke" (Gürtel, Jacke, Schuhe, Schal,...), Handtuch, kaputte Flasche, Steine, Kugelschreiber, Buch, Zeitung, Langstock (Bo, Jo, andere), Gartengeräte, Werkzeuge (Hammer, Beil, Zange, Säge,...).

Sonstiges:

- DJJV-Ausweis (auf Gültigkeit prüfen!): Jahressichtmarken, Qualifikationen,...
- Nachweise über (Pflicht-)Lehrgänge → s. Anhang 3;
- ggf. Nachweise über Erkrankungen/Einschränkungen;
- Geld (Prüfungsgebühr!);
- Waschutensilien: Handtuch, Seife,...

Eigene Notizen