



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: 10.4, 12-2025  
Verbesserungsvorschläge und Kommentare willkommen: sv@rudy-koehler.de

## 1. KYU (Farbe: BRAUN)

Diese Arbeitsblätter gehören:



## Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht)

Seite 2 von 24

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?
<b>1</b>	<b>Falltechniken</b>		<del>XX</del>
	<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft!</i>		<del>XX</del>
<b>2</b>	<b>Bodentechniken</b>		<b>2x</b>
2.1	Verteidigung nach erfolgter Wurftechnik (2 Ausführungen)		
<b>3</b>	<b>Abwehrtechniken (TiK *)</b>		<b>2x</b>
3.1	Kombinierte Abwehrtechnik (2 Ausführungen)		
<b>4</b>	<b>Atemitechniken (TiK *)</b>		<b>4x</b>
4.1	Fingerstich		
4.2	Pressluftschlag		
4.3	Atemitechnik mit dem Kopf		
4.4	Halbkreisfußtritt vorwärts		
<b>5</b>	<b>Würge- / Nervendrucktechniken (TiK *)</b>		<b>2x</b>
5.1	Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)		
<b>6</b>	<b>Hebeltechniken (TiK *)</b>		<b>8x</b>
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		
<b>7</b>	<b>Wurftechniken (TiK *)</b>		<b>3x</b>
7.1	Beingreifertechnik: Schaufelwurf		
7.2	Weitere Beingreifertechnik nach Wahl des Prüflings		
7.3	Talfallzug		
<b>8</b>	<b>Stockabwehr / -anwendung</b>		<b>6x</b>
8.1	Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 6		

\*) 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)

Seite 3 von 24

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

Fortsetzung von vorheriger Seite

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
<b>9</b>	<b>Messerabwehr</b>		5x
9.1	Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 5		
<b>10</b>	<b>Weiterführungstechniken</b>		7x
10.1	Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)		
10.2	Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)		
10.3	Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführungen)		
<b>11</b>	<b>Gegentechniken</b>		4x
11.1	Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)		
11.2	Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)		
<b>12</b>	<b>Freie Selbstverteidigung</b>		8x
12.1	Verteidigung gegen angesagte Angriffe (Prüfer wählt je 2 aus 4 Gruppen)		
<b>13</b>	<b>Anwendungsformen</b>		4x
13.1	Demonstration von Atemi- und Wurftechniken gegen Pratzen/Schlagpolster: 13.1.1 Führhand, Schlaghand, Lowkick, Übergang Beingreifertechnik 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Wurftechnik nach vorne		
13.2	Anwendung der demonstrierten und anderer Atemi- und Wurftechniken in Kombination gegen einen Partner mit Pratzen oder passender Schutzausrüstung		
<b>14</b>	<b>Bewegungsformen</b>		
	<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft!</i>		<del>XX</del>

**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 Lehrgänge, Anmeldung Prüfung, Ausrüstung (1 Seite).

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

### Zusammenfassung Techniken (Statistik):

- Summe Techniken (minimalistisch<sup>1)</sup>: 51
- Summe Techniken (komfortabel<sup>2)</sup>: > 79

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

<sup>2)</sup> komfortable, anzustrebende Vorbereitung : 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): .....

Seite 4 von 24

<b>1</b>	<b>Falltechniken</b> Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme: <ul style="list-style-type: none"> <li>5. Kyu: Sturz seitwärts.</li> <li>4. Kyu: Rolle vorwärts in den Stand; Rolle rückwärts in den Stand.</li> <li>3. Kyu: Sturz vorwärts; Sturz rückwärts.</li> <li>2. Kyu: Falltechniken unter Einwirkung des Partners.</li> </ul> <p>1.1 <i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft.</i></p>	OK?
<b>2</b>	<b>Bodentechniken</b> Zweck (JJ1x1 2024, S. 37): <i>Kontrolle des Gegners in der Bodenlage</i> (z.B. Festlege- und Haltetechniken) und/oder <i>einen Übergang schaffen zu weiterführenden Techniken</i> . Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme: <ul style="list-style-type: none"> <li>5. Kyu: Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Haltetechnik in Kreuzposition; Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang in die Haltetechnik in Reitposition.</li> <li>4. Kyu: Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position; Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition; Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition.</li> <li>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).</li> <li>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.</li> </ul> <p>2.1 <b>Verteidigung nach erfolgter Wurftechnik (2 Ausführungen)</b> Beschreibung (JJ1x1 2024, S. 130): Tori wird von Uke mittels Wurftechnik zu Boden gebracht. Uke leistet danach keine aktive Gegenwehr mehr. Aufgabe von Tori ist es, Uke mittels JJ-Techniken (mind. 1) entweder in die Bodenlage und unter Kontrolle, oder so auf Distanz zu bringen, dass Tori gefahrlos aufstehen kann (immer Eigensicherung!). Der Prüfling kann die Techniken selbst wählen, auch die Wurftechnik(en). <i>Der Wurf ist zuzulassen, die Gegenwehr beginnt am Boden.</i> Ausführung 1 Wurftechnik 1: ..... Verteidigung 1: ..... ..... Wurftechnik 2: ..... Verteidigung 2: ..... ..... Wurftechnik 3: ..... Verteidigung 3: ..... .....</p>	OK?
<b>3</b>	<b>Abwehrtechniken</b> (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Zweck und Prinzip (JJ1x1 2024, S. 40): <i>Vermeidung von Atemitreffern bzw. Abwehr von Kontaktangriffen. Mit Hilfe der Abwehrtechniken können Atemiangriffe abgeleitet, umgeleitet, weitergeleitet oder abgestoppt sowie Kontaktangriffe gesprengt oder gelöst werden.</i> Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme: siehe nächste Seite.	OK?

## Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Vollversion)

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

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

Seite 5 von 24

<b>3</b>	<p><b>Fortsetzung: Abwehrtechniken</b> (Techniken in Kombination – s. Seite 2)</p> <p>Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5. Kyu: Passivblock am Kopf; Passivblock am Rumpf; Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen); Grifflösen; Griff sprengen.</li> <li>4. Kyu: Unterarmblock nach innen; Unterarmblock nach außen.</li> <li>3. Kyu: Abwehrtechnik mit der Hand (3 Ausführungen); Dreierkontakt (Ausführung beliebig).</li> <li>2. Kyu: Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen); Abwehrtechnik mit der Hand oder dem Arm mit gleichzeitiger Störtechnik (z.B. Gunting).</li> </ul>	<b>OK?</b>
<b>3.1</b>	<p><b>Kombinierte Abwehrtechnik</b> (2 Ausführungen)</p> <p>Beschreibung (JJ 1x1 2024, S. 133): <i>Zwei Abwehrtechniken werden gleichzeitig so ausgeführt, dass auf diese Weise der abgedeckte Körperraum vergrößert bzw. die Schutzwirkung verstärkt wird (z.B. Handfegen in Verbindung mit Ellenbogenblock).</i></p> <p>Ausführung 1</p> <p>Angriff: .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p>Ausführung 2</p> <p>Angriff: .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p>Ausführung 3 (Kür, Alternative)</p> <p>Angriff: .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p>	
<b>4</b>	<p><b>Atemtechniken</b> (Techniken in Kombination – s. Seite 2)</p> <p>Hinweis (JJ 1x1 2024, S. 44): Atemtechniken sind ein Sammelbegriff für alle Schlag-, Stoß-, Stich- und Tritttechniken mit einem beliebigen, passenden Körperteil (z.B. Hände, Ellenbogen, Kopf, Knie, Fuß). <i>Atemtechniken werden, außer in Kombination, zusätzlich auch als Einzeltechniken an Pratzen oder Schlagpolstern geprüft.</i></p> <p>Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5. Kyu: Handballentechnik; Knietechnik; Hammerfaustschlag.</li> <li>4. Kyu: Fußtechnik vorwärts; Fauststoß; Faustschlag (2 Ausführungen).</li> <li>3. Kyu: Ellenbogentechnik (2 Ausführungen); Lowkick.</li> <li>2. Kyu: Handkantentechnik; Fußtechnik abwärts; Fußtechnik seitwärts.</li> </ul>	<b>OK?</b>
<b>4.1</b>	<p><b>Fingerstich</b></p> <p>Hinweis: ein oder mehrere Finger.</p> <p>Ausführung 1</p> <p>Angriff: .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p>	

# 柔術 Ju-Jutsu

© Idee, Entwurf + Realisierung: Rudy Köhler / Version: 10.4, 12-2025

Prüfungsprogramm DJJV 2023 (Stand 04-2023)

1. Kyu (Farbe: BRAUN)

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



Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): ..... Seite 6 von 24

4	Fortsetzung: <b>Atemitechniken</b> (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	OK?
4.1	<p>Fortsetzung: <b>Fingerstich</b> Hinweis: ein oder mehrere Finger. <i>Ausführung 2 (Kür, Alternative)</i> Angriff: ..... Abwehr: ..... .....</p>	.....
4.2	<p><b>Pressluftschlag</b> Hinweis: --- Ausführung 1 Angriff: ..... Abwehr: ..... ..... <i>Ausführung 2 (Kür, Alternative)</i> Angriff: ..... Abwehr: ..... .....</p>	.....
4.3	<p><b>Atemtechnik mit dem Kopf</b> Hinweis: --- Ausführung 1 Angriff: ..... Abwehr: ..... ..... <i>Ausführung 2 (Kür, Alternative)</i> Angriff: ..... Abwehr: ..... .....</p>	.....
4.4	<p><b>Halbkreisfußtritt vorwärts</b> Hinweis: --- Ausführung 1 Angriff: ..... Abwehr: ..... ..... <i>Ausführung 2 (Kür, Alternative)</i> Angriff: ..... Abwehr: ..... .....</p>	.....

# 柔術 Ju-Jutsu

© Idee, Entwurf + Realisierung: Rudy Köhler / Version: 10.4, 12-2025

Prüfungsprogramm DJJV 2023 (Stand 04-2023)

## 1. Kyu (Farbe: BRAUN)

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



Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): ..... Seite 7 von 24

5	<p><b>Würge- / Nervendrucktechniken</b> (Techniken in Kombination – s. Seite 2)</p> <p>Prinzip Nervendrucktechnik (JJ1x1 2024, S. 91): <i>Durch Druck auf besonders empfindliche Stellen am menschlichen Körper (Vitalpunkte) wird ein Schmerzgefühl hervorgerufen.</i></p> <p>Prinzip Würgetechnik (JJ1x1 2024, S. 92): <i>Durch Abdrücken der Halsschlagadern (Blutwürger) oder Druck auf die Luftröhre (Luftwürger) wird die Sauerstoffversorgung des Gehirns vermindert. Folge: Orientierungslosigkeit bis hin zur Bewusstlosigkeit.</i></p> <p>Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5. Kyu: wird nicht geprüft.</li> <li>• 4. Kyu: wird nicht geprüft.</li> <li>• 3. Kyu: Nervendrucktechnik; Drosselgrubendruck; Würgetechnik mit Armen oder Händen; Schränkwürgen.</li> <li>• 2. Kyu: Nervendrucktechnik (2 Ausführungen); Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Techn.).</li> </ul>	OK?
5.1	<p><b>Würgetechnik mit Armen oder Händen</b> (2 Ausführungen)</p> <p>Hinweis: ---</p> <p>Ausführung 1</p> <p>Angriff: .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p>Ausführung 2</p> <p>Angriff: .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p>Ausführung 3 (Kür, Alternative)</p> <p>Angriff: .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p>	
6	<p><b>Hebeltechniken</b> (Techniken in Kombination – s. Seite 2)</p> <p>Zweck (JJ1x1 2024 S. 47): <i>Kontrolle (z.B. bei Festlege-, Aufhebe- und Transporttechniken), Erzwingen von Reaktionen (z.B. Überführen vom Stand zum Boden) oder Ausschalten des Angreifers (z.B. Verletzung des gehebelten Gelenks).</i></p> <p>Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5. Kyu: Armhebel im Stand; Armhebel zum Boden; Armhebel am Boden; Seitstreckhebel; Körperabbiegen.</li> <li>• 4. Kyu: Armhebel im Stand (auszuführen: verriegelter Armbeugehebel); Armhebel am Boden (auszuführen: verriegelter Armbeugehebel).</li> <li>• 3. Kyu: Handgelenkhebel (auszuführen: Handbeugehebel zum Boden); Fingerhebel (auszuführen: Fingerstreckhebel).</li> <li>• 2. Kyu: Armhebel im Stand; Armhebel am Boden; Handgelenkhebel; Fingerhebel; Beinhebel.</li> </ul>	OK?
6.1	<p><b>Armhebel im Stand</b> (2 Ausführungen)</p> <p>Hinweis: Zwei zueinander unterschiedliche Techniken sind zu zeigen.</p> <p>Ausführung 1</p> <p>Angriff: .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p>	

Fortsetzung von Abschnitt 6 auf der nächsten Seite...

# 柔術 Ju-Jutsu

© Idee, Entwurf + Realisierung: Rudy Köhler / Version: 10.4, 12-2025

Prüfungsprogramm DJJV 2023 (Stand 04-2023)

1. Kyu (Farbe: BRAUN)

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



Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): ..... Seite 8 von 24

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

# 柔術 Ju-Jutsu

© Idee, Entwurf + Realisierung: Rudy Köhler / Version: 10.4, 12-2025

Prüfungsprogramm DJJV 2023 (Stand 04-2023)

## 1. Kyu (Farbe: BRAUN)

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



Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): ..... Seite 9 von 24

6	Fortsetzung: <b>Hebeltechniken</b> (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Hinweis: siehe vorvorherige Seite.	OK?
6.3	Fortsetzung: <b>Handgelenkhebel</b> (2 Ausführungen) Hinweis: Zwei zueinander unterschiedliche Techniken sind zu zeigen. <i>Ausführung 3 (Kür, Alternative)</i> Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	.....
6.4	<b>Fingerhebel</b> Hinweis: --- Ausführung 1 Angriff: ..... Abwehr: ..... ..... <i>Ausführung 2 (Kür, Alternative)</i> Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	.....
6.5	<b>Beinhebel</b> Hinweis: --- Ausführung 1 Angriff: ..... Abwehr: ..... ..... <i>Ausführung 2 (Kür, Alternative)</i> Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	.....
7	<b>Wurftechniken</b> (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.): "Als Wurftechnik wird in den Kampfkünsten und im Kampfsport eine Technik (jap. <i>Nage waza</i> , 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."	OK?

<p><b>7</b> Fortsetzung: <b>Wurftechniken</b> (Techniken in Kombination – s. Seite 2)            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 JJ1x1 2024 macht hierzu keine Angaben.            Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme:            • 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>).</p>	<p><b>OK?</b></p>
<p><b>7.1</b> <b>Beingreifertechnik: Schaufelwurf</b>            Hinweis: ---            Ausführung 1            Angriff: .....            Abwehr: .....            .....  <b>Ausführung 2 (Kür, Alternative)</b>            Angriff: .....            Abwehr: .....            .....</p>	
<p><b>7.2</b> <b>Weitere Beingreifertechnik nach Wahl des Prüflings</b>            Hinweis: ---            Ausführung 1            Angriff: .....            Abwehr: .....            .....  <b>Ausführung 2 (Kür, Alternative)</b>            Angriff: .....            Abwehr: .....            .....</p>	
<p><b>7.3</b> <b>Talfallzug</b>            Hinweis: ---            Ausführung 1            Angriff: .....            Abwehr: .....            .....  <b>Ausführung 2 (Kür, Alternative)</b>            Angriff: .....            Abwehr: .....            .....</p>	

8	<b>Stockabwehr / -anwendung</b> <p>Hinweis 1 (JJ1x1 2024, S. 96): <i>Im Laufe der Verteidigung muss Tori die Kontrolle des waffenführenden Armes erlangen ohne sich dabei selbst in Gefahr zu bringen ... (anschließend) erfolgt eine Entwaffnung. Eine Störtechnik kann optional angesetzt werden. Ein reines Rausreißen der Waffe gilt nicht als Entwaffnung. Mögliche Folgetechniken können mit oder ohne Waffe durchgeführt werden.</i>  Hinweis 2: Sofern nicht anders angegeben, ist ein Kurzstock gemeint (Länge ca. 60 cm).</p> <p>Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5. Kyu: wird nicht geprüft.</li> <li>• 4. Kyu: wird nicht geprüft.</li> <li>• 3. Kyu: Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2.</li> <li>• 2. Kyu: Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 4.</li> </ul> <p>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.</p>	OK?
8.1	<b>Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 6</b> <p>Hinweis: ---</p> <p>Angriffswinkel 1: .....  Abwehr: .....  .....</p> <p>Angriffswinkel 2: .....  Abwehr: .....  .....</p> <p>Angriffswinkel 3: .....  Abwehr: .....  .....</p> <p>Angriffswinkel 4: .....  Abwehr: .....  .....</p> <p>Angriffswinkel 5: .....  Abwehr: .....  .....</p> <p>Angriffswinkel 6: .....  Abwehr: .....  .....</p> <p><i>Ausführung 7 (Kür, Alternative)</i>  Angriff: .....  Abwehr: .....  .....</p> <p><i>Ausführung 8 (Kür, Alternative)</i>  Angriff: .....  Abwehr: .....  .....</p>	

9	Messerabwehr	OK?
	<p>Hinweis (JJ1x1, S. 122): <i>Die Schnitt- oder Stichangriffe erfolgen in der Messerhaltung (Klinge an der Daumenseite der Hand). Im Laufe der Verteidigung muss er die Kontrolle des waffenführenden Armes erlangen, ohne sich dabei selbst in Gefahr zu bringen. Nach der Kontrolle erfolgt eine Entwaffnung. Eine Störtechnik kann optional eingesetzt werden. Ein reines Rausreißen der Waffe gilt nicht als Entwaffnung. Die möglichen Folgetechniken können mit oder ohne Waffe durchgeführt werden.</i></p> <p>Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5. Kyu: wird nicht geprüft.</li> <li>• 4. Kyu: wird nicht geprüft.</li> <li>• 3. Kyu: wird nicht geprüft.</li> <li>• 2. Kyu: Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2.</li> </ul> <p>Angriffswinkel: 1 = Schnitt zum Hals von außen (diagonal von oben bis waagerecht); 2 = Schnitt zum Hals von innen (diagonal von oben bis waagerecht); 3 = Schnitt zur Körpermitte von außen; 4 = Schnitt zur Körpermitte von innen; 5 = Stich zur Körpermitte.</p>	
9.1	<p><b>Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 5</b></p> <p>Hinweis: ---</p> <p>Angriffswinkel 1: .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p>Angriffswinkel 2: .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p>Angriffswinkel 3: .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p>Angriffswinkel 4: .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p>Angriffswinkel 5: .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p><i>Ausführung 6 (Kür, Alternative)</i></p> <p>Angriff: .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p><i>Ausführung 7 (Kür, Alternative)</i></p> <p>Angriff: .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p>	

<b>10</b>	<p><b>Weiterführungstechniken</b> (Hinweis: nötig, wenn der Angreifer die Abwehr vereitelt)</p> <p>Beschreibung (JJ1x1, S. 73): 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 vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5. Kyu: wird nicht geprüft.</li> <li>• 4. Kyu: Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand.</li> <li>• 3. Kyu: Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen); Weiterführung von Atemitechniken (1 Ausführung).</li> <li>• 2. Kyu: Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen); Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen).</li> </ul>	<b>OK?</b>
<b>10.1</b>	<p><b>Weiterführung von Hebeltechniken</b> (2 Ausführungen)</p> <p>Hinweis: Zwei zueinander unterschiedliche Hebeltechniken nach Wahl des Prüflings (JJ1x1 2024, S. 99ff).</p> <p><b>Ausführung 1</b></p> <p>Angriff: .....</p> <p>Abwehr (Hebelansatz): .....</p> <p>Vereitelung: .....</p> <p>Weiterführung: .....</p> <p>.....</p> <p><b>Ausführung 2</b></p> <p>Angriff: .....</p> <p>Abwehr (Hebelansatz): .....</p> <p>Vereitelung: .....</p> <p>Weiterführung: .....</p> <p>.....</p> <p><b>Ausführung 3 (Kür, Alternative)</b></p> <p>Angriff: .....</p> <p>Abwehr (Hebelansatz): .....</p> <p>Vereitelung: .....</p> <p>Weiterführung: .....</p> <p>.....</p>	

10	Fortsetzung: <b>Weiterführungstechniken</b> Hinweise und Liste: siehe vorherige Seite.	OK?
10.2	<p><b>Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)</b> Hinweis: Zwei zueinander unterschiedliche Wurftechniken (JJ1x1 2024, S. 124). 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.</p> <p><b>Ausführung 1</b></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><b>Ausführung 2</b></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><b>Ausführung 3 (Kür, Alternative)</b></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>	

<b>10</b>	Fortsetzung: <b>Weiterführungstechniken</b> Hinweise und Liste: siehe vorvorherige Seite.	<b>OK?</b>
10.3	<p><b>Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführungen)</b></p> <p>Beschreibung (JJ1x1 2024, S. 100): <i>Eine im Rahmen einer Verteidigungshandlung vom Verteidiger zumindest angesetzte Atemitechnik wird vom Angreifer durch eine Gegenreaktion (z.B. Ablenken, Abstoppen oder Zugreifen) verhindert. Der Verteidiger führt die Abwehrhandlung mit einer auf die Störung passenden Folgetechnik weiter.</i></p> <p>Ausführung 1</p> <p>Angriff (gleich für jede Vereitelung): .....</p> <p>Abwehr (Atemitechnik): .....</p> <p>Vereitelung 1: .....</p> <p>Weiterführung 1: .....</p> <p>.....</p> <p>Vereitelung 2: .....</p> <p>Weiterführung 2: .....</p> <p>.....</p> <p>Ausführung 2</p> <p>Angriff (gleich für jede Vereitelung): .....</p> <p>Abwehr (Atemitechnik): .....</p> <p>Vereitelung 1: .....</p> <p>Weiterführung 1: .....</p> <p>.....</p> <p>Vereitelung 2: .....</p> <p>Weiterführung 2: .....</p> <p>.....</p> <p>Ausführung 3</p> <p>Angriff (gleich für jede Vereitelung): .....</p> <p>Abwehr (Atemitechnik): .....</p> <p>Vereitelung 1: .....</p> <p>Weiterführung 1: .....</p> <p>.....</p> <p>Vereitelung 2: .....</p> <p>Weiterführung 2: .....</p> <p>.....</p>	

<b>10</b>	Fortsetzung: <b>Weiterführungstechniken</b> Hinweise und Liste: siehe vorvorherige Seite.	<b>OK?</b>
10.3	<p><b>Fortsetzung: Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführungen)</b> Beschreibung (JJ1x1 2024, S. 100): <i>siehe vorherige Seite.</i></p> <p><b>Ausführung 4 (Kür, Alternative)</b> <i>Angriff (gleich für jede Vereitelung):</i> .....</p> <p><b>Abwehr (Atemitechnik):</b> .....</p> <p><b>Vereitelung 1:</b> .....</p> <p><b>Weiterführung 1:</b> .....</p> <p>.....</p> <p><b>Vereitelung 2:</b> .....</p> <p><b>Weiterführung 2:</b> .....</p> <p>.....</p>	

<b>11</b>	<p><b>Gegentechniken</b> (Hinweis: nötig, etwa wenn der Angreifer Ju-Jutsu-Techniken anwendet)</p> <p>Beschreibung (JJ1x1 2024, S. 75): Uke greift Tori mit einer Ju-Jutsu-Technik (außer Atemitechniken) an. Tori reagiert mit einer passenden Verteidigungstechnik (= Gegentechnik).</p> <p>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!</p> <p>Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5. Kyu: wird nicht geprüft.</li> <li>• 4. Kyu: Gegentechniken gegen Wurftechniken (Gegentechnik gegen Beinstellen); Gegentechniken gegen Hebeltechniken im Stand (Gegentechnik gegen einen verriegelten Armbeugehebel im Stand).</li> <li>• 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.</li> <li>• 2. Kyu: Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen); Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen).</li> </ul>	<b>OK?</b>
11.1	<p><b>Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)</b></p> <p>Hinweis: Zwei zueinander unterschiedliche Hebeltechniken. Keine Atemitechniken.</p> <p><b>Ausführung 1</b> <b>Angriff (Hebeltechnik):</b> .....</p> <p><b>Gegentechnik:</b> .....</p> <p>.....</p> <p><b>Ausführung 2</b> <b>Angriff (Hebeltechnik):</b> .....</p> <p><b>Gegentechnik:</b> .....</p> <p>.....</p> <p><b>Ausführung 3 (Kür, Alternative)</b> <b>Angriff (Hebeltechnik):</b> .....</p> <p><b>Gegentechnik:</b> .....</p> <p>.....</p>	

11	Fortsetzung: <b>Gegentechniken</b> Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	OK?
11.2	<b>Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)</b> Hinweis: Zwei zueinander unterschiedliche Wurftechniken; keine Atemitechniken. Ausführung 1 Angriff (Wurftechnik): ..... Gegentechnik: ..... ..... Ausführung 2 Angriff (Wurftechnik): ..... Gegentechnik: ..... ..... <b>Ausführung 3 (Kür, Alternative)</b> Angriff (Wurftechnik): ..... Gegentechnik: ..... .....	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
12	<b>Freie Selbstverteidigung</b> Beschreibung (JJ1x1 2024, S. 53): 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. Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme (immer Wahl des Prüfers): <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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; Lowkick.</li> <li>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; Kniestoss; Schwinger; Rückhandschlag), Gruppe 3 (Stockangriffe: Winkel 1, 2, 3 und 4).</li> </ul>	OK?
12.1	<b>Verteidigung gegen angesagte Angriffe</b> (Prüfer wählt je 2 aus 4 Gruppen) Hinweis: --- <b>Gruppe I</b> Angriff 1: <b>Kragenfassen von hinten einhändig</b> ..... Abwehr: ..... .....	..... ..... ..... .....

12	Fortsetzung: <b>Freie Selbstverteidigung</b> Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	OK?
12.1	<p>Fortsetzung: <b>Verteidigung gegen angesagte Angriffe</b> (Prüfer wählt je 2 aus 4 Gruppen)</p> <p>Hinweis: ---</p> <p><b>Gruppe I</b></p> <p>Angriff 2: <b>Körperumklammerung von hinten über den Armen</b> .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p>Angriff 3: <b>Nicht erwünschtes Armeinhängen</b> .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p>Angriff 4: <b>Beidhändiger Griff in den Nacken und Kniestoß</b> .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p><b>Gruppe II</b></p> <p>Angriff 1: <b>Knieschlag</b> .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p>Angriff 2: <b>Halbkreisfußtritt vorwärts zum Oberkörper</b> .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p>Angriff 3: <b>Griffansatz zum Oberkörper</b> .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p>Angriff 4: <b>Hammerfaust</b> .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p><b>Gruppe III</b></p> <p>Angriff 1: <b>Stock Winkel 1</b> .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p>Angriff 2: <b>Stock Winkel 2</b> .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p>	

# 柔術 Ju-Jutsu

© Idee, Entwurf + Realisierung: Rudy Köhler / Version: 10.4, 12-2025

Prüfungsprogramm DJJV 2023 (Stand 04-2023)

1. Kyu (Farbe: BRAUN)

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



Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): ..... Seite 19 von 24

12	Fortsetzung: <b>Freie Selbstverteidigung</b> Hinweise und Liste: siehe vorvorherige Seite.	OK?
12.1	<p>Fortsetzung: <b>Verteidigung gegen angesagte Angriffe</b> (Prüfer wählt je 2 aus 4 Gruppen)</p> <p>Hinweis: ---</p> <p><b>Gruppe III</b></p> <p>Angriff 3: <b>Stock Winkel 3</b> .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p>Angriff 4: <b>Stock Winkel 4</b> .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p><b>Gruppe IV</b></p> <p>Angriff 1: <b>Messer Winkel 1</b> .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p>Angriff 2: <b>Messer Winkel 2</b> .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p>Angriff 3: <b>Messer Winkel 3</b> .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p>Angriff 4: <b>Messer Winkel 5</b> .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p>	

13	<p><b>Anwendungsformen</b></p> <p>Beschreibung (JJ1x1 2024, S. 53f): <i>Der Fokus liegt auf einigen wenigen, dafür aber sicher und dynamisch beherrschten Techniken bzw. Technikkombinationen. Der Prüfling führt die geforderte Aufgabe am Partner in mehreren Wiederholungen aus. Es gibt offene und geschlossene Formen: In der geschlossenen Form werden feste Vorgaben der Technikkombinationen gemacht. Der Partner bewegt sich auf der Matte, ist ansonsten aber passiv. In der offenen Form kann der Prüfling diese oder eigene Kombinationen gegen einen aktiven Partner zeigen. Der Partner bewegt sich auf der Matte und greift den Verteidiger entsprechend der Aufgabenstellung an.</i></p> <p>Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5. Kyu: Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster (Führhand-Schlaghand; Führhand-Schlaghand-Hammerfaust); Anwendung von Handballentechniken in Kombination (gegen einen Partner mit Pratzen ODER gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung).</li> <li>• 4. Kyu: Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster (Führhand-Schlaghand-Faustschlag zum Kopf; Führhand-Schlaghand-Körperhaken); Anwendung von Fausttechniken in Kombination (dito wie 5. Kyu, s. oben).</li> </ul>	OK?
----	---	-----

13	<p><b>Anwendungsformen</b></p> <p>Hinweise und Liste: siehe vorherige Seite.</p> <p>Fortsetzung: Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3. Kyu: Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster (Führhand-Schlaghand-Lowkick; Führhand-Schlaghand-Führhand-Schlagtechnik); Anwendung von Atemitechniken in Kombination (dito wie 5. Kyu, s. oben).</li> <li>• 2. Kyu: Demonstration von Atemitechniken und Wurftechniken nach hinten gegen Pratzen oder Schlagpolster (Führhand-Schlaghand-Führhand-Ellenbogen-Wurftechnik nach hinten; Führhand-Schlaghand-Körperhaken-Knietechnik); Anwendung von Atemi- und Wurftechniken (nach hinten) in Kombination (dito wie 5. Kyu, s. oben).</li> </ul>	OK?
13.1	<p><b>Demonstration von Atemi- und Wurftechniken gegen Pratzen/Schlagpolster</b></p> <p>Hinweis: ---</p> <p>13.1.1: <b>Führhand, Schlaghand, Lowkick, Beingreifertechnik</b> .....</p> <p>.....</p> <p>13.1.2: <b>Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Wurftechnik nach vorne</b> .....</p> <p>.....</p>	
13.2	<p><b>Anwendung von Atemi- und Wurftechniken in Kombination</b></p> <p>Beschreibung (JJ1x1 2024, S. 151): <i>Es können sowohl die vorher demonstrierten als auch weitere Atemi- und Wurftechniken in alle Richtungen gezeigt werden. Wahl: 13.2.1 ODER 13.2.2!</i></p> <p><b>13.2.1 ...gegen einen Partner mit Pratzen:</b></p> <p>Beschreibung (JJ1x1 2024, S. 54): <i>Der Angreifer hält zwei Pratzen und greift den Verteidiger mit Schlägen von außen an. Der Verteidiger wehrt diese mit passenden Abwehrtechniken ab. Mindestens dreimal hält der Angreifer die Pratzen in Position, so dass der Verteidiger seine Kombinationen [hier: Atemi- und Wurftechniken] zeigen kann.</i></p> <p>Kombination 1: .....</p> <p>.....</p> <p>Kombination 2: .....</p> <p>.....</p> <p>Kombination 3 (Kür, Alternative): .....</p> <p>.....</p> <p>Kombination 4 (Kür, Alternative): .....</p> <p>.....</p> <p><b>ODER</b></p> <p><b>13.2.1 ...gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung:</b></p> <p>Beschreibung (JJ 1x1 2024, S. 54): <i>Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Verwendung der geöffneten Hände (Handflächen). Der Prüfling zeigt in der Auseinandersetzung Kombinationen [hier: Atemi- und Wurftechniken]. Die Trefferfläche liegt oberhalb der Gürtellinie. Techniken zum Kopf sind immer ohne Kontakt auszuführen. Zum Körper ist Leichtkontakt erlaubt. Schutzausrüstung: Tiefschutz.</i></p> <p>Kombination 1: .....</p> <p>.....</p> <p>Kombination 2: .....</p> <p>.....</p> <p>Kombination 3 (Kür, Alternative): .....</p> <p>.....</p>	

14	<b>Bewegungsformen</b> Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme: <ul style="list-style-type: none"> <li>5. Kyu: Auspendeln (nach hinten, zur Seite); Gleiten (vorwärts, rückwärts, seitwärts); Körperabdrehen; Schrittdrehung (90° und 180°; rückwärts und vorwärts).</li> <li>4. Kyu: Ausfallschritte (8 Richtungen: vorwärts, rückwärts, 2x seitwärts, 2x diagonal nach vorne, 2x diagonal nach hinten; Doppelschrittdrehung 90° (vorwärts, <i>Kür rückwärts und in den Parallelstand</i>); dito 180° (vorwärts, <i>Kür rückwärts</i>, in den Parallelstand).</li> <li>3. Kyu: Übersetzschritte (vorwärts, rückwärts, auf der Stelle).</li> <li>2. Kyu: Freie Bewegungsformen im Stand.</li> </ul>	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 Beherrschung 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 Kai (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.

### Nützliche Infos (Stoffsammlungen):

- Ju-Jutsu 1x1 (Ausgabe 2024): S. 234-330
- Internet: [www.technikum.djv.de](http://www.technikum.djv.de).

### 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.

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

### ANHANG 3 (Teilnahme an Lehrgängen, Anmeldung zur Prüfung, Ausrüstungsliste)

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.

#### Technik-Lehrgang 1:

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

#### Technik-Lehrgang 1:

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

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

#### 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;
- ggf. Nachweise über Erkrankungen/Einschränkungen;
- Geld (Prüfungsgebühr!);
- Waschutensilien: Handtuch, Seife,...