BÜCKEBURG VFL ABT. BUDO

Neues DJJV-Prüfungsprogramm 2023

Ausgabe 2026

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

3. KYU (Farbe: GRÜN)

Diese Arbeitsblätter gehören:

Die zwei wichtigsten Gürtelfarben:

WEISS = Beginn des Trainings

SCHWARZ = Beginn der Erkenntnis

"Der Weg ist das Ziel!" (Konfuzius)

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**		**2x**
1.1	Sturz vorwärts		
1.2	Sturz rückwärts		
2	**Bodentechniken**		**3x**
2.1	Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Guard)		
2.2	Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen		
2.3	Befreiung aus Haltetechnik in Rückenlage		
3	**Abwehrtechniken** (TiK *)		**4x**
3.1	Abwehrfolge im Dreierkontakt		
3.2	Abwehrtechnik mit der Hand (3 Ausführungen)		
4	**Atemitechniken** (TiK *)		**3x**
4.1	Ellbogentechnik (2 Ausführungen)		
4.2	Lowkick		
5	**Würge- / Nervendrucktechniken** (TiK *)		**2x**
5.1	Nervendrucktechnik: Drosselgrubendruck		
5.2	Würgetechnik mit Armen oder Händen: Schränkwürgen		
6	**Hebeltechniken** (TiK *)		**2x**
6.1	Handgelenkhebel: Handbeugehebel		
6.2	Fingerhebel: Fingerstreckhebel		
7	**Wurftechniken** (TiK *)		**3x**
7.1	Schulterwurf		
7.2	Große Innensichel		
7.3	Beingreifer: Doppelhandsichel von vorne		
8	**Stockabwehr / -anwendung**		**2x**
8.1	Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2		

***)** 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).

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht)

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

Fortsetzung von vorheriger Seite

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
9	**Messerabwehr**		
	Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft!		
10	**Weiterführungstechniken**		**3x**
10.1	Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)		
10.2	Weiterführung von Atemitechniken (1 Ausführung)		
11	**Gegentechniken**		**4x**
11.1	Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand		
11.2	Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl		
11.3	Gegentechnik gegen Hüftwurf		
11.4	Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl		
12	**Freie Selbstverteidigung**		**4x**
12.1	Verteidigung gegen angesagte Angriffe (Prüfer wählt 4 von 8)		
13	**Anwendungsformen**		**4x**
13.1	Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen/Schlagpolster: 13.1.1 Führhand, Schlaghand, Lowkick 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik		
13.2	Anwendung der demonstrierten und anderer Atemi- und Wurftechniken in Kombination gegen einen Partner mit Pratzen oder passender Schutzausrüstung		
14	**Bewegungsformen**		**1x**
14.1	*Zur Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat zusätzlich die Möglichkeit, folgende Formen gesondert zu prüfen:* 14.1 Übersetzschritte		

Hinweis 1: Die vorgeschriebene Mindesttrainingszeit beträgt 6 Monate.

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 [1]): 37
- Summe Techniken (komfortabel [2]): > 57

[1]) minimalistische Vorbereitung (Gürteljäger): Mindestanforderung erfüllt; reicht u.U. nicht, je nach Prüfer und Prüfling, um die Prüfung zu bestehen.
[2]) 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): .....

		OK?
1	**Falltechniken** Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme: • 5. Kyu: Sturz seitwärts. • 4. Kyu: Rolle vorwärts in den Stand; Rolle rückwärts in den Stand.	
1.1	**Sturz vorwärts** Beschreibung: siehe JJ1x1 2024, S. 82.	
1.2	**Sturz rückwärts** Beschreibung: siehe JJ1x1 2024, S. 83; beide Varianten (mit/ohne Abrollen) üben.	

		OK?
2	**Bodentechniken** Zweck (JJ1x1 2024, S. 37): *Kontrolle des Gegners in der Bodenlage* (z.B. Festlege- und Haltetechniken) und/oder *einen Übergang schaffen zu weiterführenden Techniken.* Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme: • 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.	
2.1	**Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Guard)** Beschreibung (JJ1x1 2024, S. 84): *Der Angreifer wird zwischen den Beinen … des Verteidigers eingeklemmt. Der Verteidiger sichert mit seinen Armen die Arme des Gegners oder schützt damit seinen eigenen Kopf vor weiteren Angriffen.*	
2.2	**Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen** Beschreibung (JJ1x1 2024, S. 84): *Der Verteidiger befindet sich in der Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guardposition, s. 2.1). Durch Einsatz seines Körpers und der Extremitäten zwingt er den Angreifer aus der Ausgangsposition in die Rücken oder Bauchlage und kontrolliert diesen anschließend.*	
2.3	**Befreiung aus Haltetechnik in Rückenlage (Guard Pass / Escape)** Beschreibung (JJ1x1 2024, S. 85): *Der Angreifer nimmt den Verteidiger in die Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (s. 2.1). Der Verteidiger hat die freie Wahl seiner Befreiungstechnik und der dafür erforderlichen Griffhaltung des Angreifers.*	

		OK?
3	**Abwehrtechniken** (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Zweck und Prinzip (JJ1x1 2024, S. 40): *Vermeidung von Atemitreffern bzw. Abwehr von Kontaktangriffen. Mit Hilfe der Abwehrtechniken können Atemiangriffe abgeleitet, umgeleitet, weitergeleitet oder abgestoppt sowie Kontaktangriffe gesprengt oder gelöst werden.* Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme: • 5. Kyu: Passivblock am Kopf; Passivblock am Rumpf; Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen); Grifflösen; Griffsprengen. • 4. Kyu: Unterarmblock nach innen; Unterarmblock nach außen.	

Fortsetzung von Abschnitt 3 auf der nächsten Seite...

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Vollversion)

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

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

3	Fortsetzung: **Abwehrtechniken** (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	**OK?**
3.1	**Abwehrfolge im Dreierkontakt** Beschreibung (JJ1x1 2024, S. 88-89): *Der angreifende Arm wird mit dem eigenen Unterarm oder der Hand aufgenommen und abgeleitet. Die zweite Hand oder der zweite Unterarm nimmt den Arm auf und führt ihn in Schlagrichtung weiter. Nach Aufnahme der Angriffsbewegung übernimmt wieder der erste Arm und sichert den angreifenden Arm mit der Hand oder den Unterarm. Direkt beim Sichern oder unmittelbar danach ist eine beliebige Folgetechnik zu zeigen.* Hinweis: Diese Abwehrfolge kann sowohl "oben herum" als auch "unten herum" durchgeführt werden. Folgetechnik 1: .... Folgetechnik 2: .... *Folgetechnik 3 (Kür, Alternative)*	 ....
3.2	**Abwehrtechnik mit Hand** (3 Ausführungen) Hinweis: --- Ausführung 1 Angriff: .... Abwehr: .... Ausführung 2 Angriff: .... Abwehr: .... Ausführung 3 Angriff: .... Abwehr: .... *Ausführung 4 (Kür, Alternative)* *Angriff:* .... *Abwehr:*	 ....

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

		OK?
4	**Atemitechniken** (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Hinweis (JJ1x1 2024, S. 44): Atemitechniken sind ein Sammelbegriff für alle Schlag-, Stoß-, Stich- und Tritttechniken mit einem beliebigen, passenden Körperteil (z.B. Hände, Ellenbogen, Kopf, Knie, Fuß). *Atemitechniken werden, außer in Kombination, zusätzlich auch als Einzeltechniken an Pratzen oder Schlagpolstern geprüft.* Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme: • 5. Kyu: Handballentechnik; Knietechnik; Hammerfaustschlag. • 4. Kyu: Fußtechnik vorwärts; Fauststoß; Faustschlag (2 Ausführungen).	
4.1	**Ellenbogentechnik** (2 Ausführungen) Hinweis: --- Ausführung 1 Angriff: ..... Abwehr: .... Ausführung 2 Angriff: ..... Abwehr: .... *Ausführung 3 (Kür, Alternative)* *Angriff:* ..... *Abwehr:*	 ....
4.2	**Lowkick** Beschreibung: siehe JJ1x1 2024, S. 91 Ausführung 1 Angriff: ..... Abwehr: .... *Ausführung 2 (Kür, Alternative)* *Angriff:* ..... *Abwehr:*	 ....

		OK?
5	**Würge- / Nervendrucktechniken** (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Prinzip Nervendrucktechnik (JJ1x1 2024, S. 91): *Durch Druck auf besonders empfindliche Stellen am menschlichen Körper (Vitalpunkte) wird ein Schmerzgefühl hervorgerufen.* Prinzip Würgetechnik (JJ1x1 2024, S. 92): *Durch Abdrücken der Halsschlagadern* (Blutwürger) *oder Druck auf die Luftröhre* (Luftwürger) *wird die Sauerstoffversorgung des Gehirns vermindert. Folge: Orientierungslosigkeit bis hin zur Bewusstlosigkeit.* Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme: • 5. Kyu: wird nicht geprüft. • 4. Kyu: wird nicht geprüft.	

Fortsetzung von Abschnitt 5 auf der nächsten Seite...

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

5	Fortsetzung: **Würge- / Nervendrucktechniken** (Techniken in Komb. – s. Seite 2) Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	**OK?**
5.1	**Nervendrucktechnik: Drosselgrubendruck** Beschreibung: siehe JJ1x1 2024, S. 92 Ausführung 1 Angriff: .... Abwehr: .... *Ausführung 2 (Kür, Alternative)* *Angriff:* .... *Abwehr:*	 ....
5.2	**Würgetechnik mit Armen oder Händen: Schränkwürgen** Hinweis: --- Ausführung 1 Angriff: .... Abwehr: .... *Ausführung 2 (Kür, Alternative)* *Angriff:* .... *Abwehr:*	 ....

6	**Hebeltechniken** (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Zweck (JJ1x1 2024 S. 47): *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).* Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme: • 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).	**OK?**
6.1	**Handgelenkhebel: Handbeugehebel** Beschreibung: siehe JJ1x1 2024, S. 93 Ausführung 1 Angriff: .... Abwehr: .... *Ausführung 2 (Kür, Alternative)* *Angriff:* .... *Abwehr:*	 ....

Fortsetzung von Abschnitt 6 auf der nächsten Seite...

Rudy Köhler

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

6	Fortsetzung: **Hebeltechniken** (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	**OK?**
6.2	**Fingerhebel: Fingerstreckhebel** Beschreibung: siehe JJ1x1 2024, S. 93. Ausführung 1 Angriff: ..... Abwehr: .... *Ausführung 2 (Kür, Alternative)* *Angriff:* ..... *Abwehr:*	 ....

7	**Wurftechniken** (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Hinweis 1: Alle Wurftechniken bestehen aus vier untrennbar zusammengehörenden Teilen: Gleichgewichtsbrechung *(Kuzushi)*, Wurfvorbereitung bzw. Wurfeingang *(Tsukuri)*, die eigentliche Wurfausführung *(Kake)* und das Fallen von Uke *(Nage)*; 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. 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."* 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 *(O-soto-osae)*. • 4. Kyu: Hüftwurf *(O-goshi)*; Große Außensichel *(O-soto-gari)*.	**OK?**
7.1	**Schulterwurf** Beschreibung: siehe JJ1x1 2024, S. 94 Ausführung 1 Angriff: ..... Abwehr: .... *Ausführung 2 (Kür, Alternative)* *Angriff:* ..... *Abwehr:*	 ....

Fortsetzung von Abschnitt 7 auf der nächsten Seite...

© Idee, Entwurf + Realisierung: Rudy Köhler / Version: 10.4, 12-2025
Lektor: (vakant) / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2024, DJJV-Prüfungsordnung 2023 (Stand: 22.04.2023)

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

7	Fortsetzung: **Wurftechniken** (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	**OK?**
7.2	**Große Innensichel** Beschreibung: siehe JJ1x1 2024, S. 95 Ausführung 1 Angriff: …………………………………………………………………… Abwehr: …………………………………………………………………… …………………………………………………………………………… *Ausführung 2 (Kür, Alternative)* *Angriff:* …………………………………………………………………… *Abwehr:* …………………………………………………………………… ……………………………………………………………………………	 …… …… …… ……
7.3	**Beingreifer: Doppelhandsichel von vorne** Beschreibung: siehe JJ1x1 2024, S. 96 Ausführung 1 Angriff: …………………………………………………………………… Abwehr: …………………………………………………………………… …………………………………………………………………………… *Ausführung 2 (Kür, Alternative)* *Angriff:* …………………………………………………………………… *Abwehr:* …………………………………………………………………… ……………………………………………………………………………	 …… …… …… ……

8	**Stockabwehr / -anwendung** Hinweis 1 (JJ1x1 2024, S. 96): *Im Laufe der Verteidigung muss* Tori *die Kontrolle des waffenführenden Armes erlangen ohne sich dabei selbst in Gefahr zur 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.* Hinweis 2: Sofern nicht anders angegeben, ist ein Kurzstock gemeint (Länge ca. 60 cm). Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme: • 5. Kyu: wird nicht geprüft. • 4. Kyu: wird nicht geprüft. 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	**Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2** Hinweis: --- Angriffswinkel 1: …………………………………………………………… Abwehr: …………………………………………………………………… ……………………………………………………………………………	 …… ……

Fortsetzung von Abschnitt 8 auf der nächsten Seite...

Rudy Köhler

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

8	Fortsetzung: **Stockabwehr / -anwendung** Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	OK?
8.1	Fortsetzung: **Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2** Hinweis: --- Angriffswinkel 2: ..... Abwehr: .... *Ausführung 3 (Kür, Alternative)* *Angriff:* ..... *Abwehr:*	 ....

9	**Messerabwehr** Hinweis: ---	OK?
	Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft!	

10	**Weiterführungstechniken** (Hinweis: nötig, wenn der Angreifer die Abwehr vereitelt) 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). 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. Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme: • 5. Kyu: wird nicht geprüft. • 4. Kyu: Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand.	OK?
10.1	**Weiterführung von Wurftechniken** (2 Ausführungen) 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. Ausführung 1 Angriff (gleich für jede Vereitelung): ..... Abwehr (Wurfansatz): ..... Vereitelung 1: ..... Weiterführung 1: .... Vereitelung 2: ..... Weiterführung 2:	 ....

Fortsetzung von Abschnitt 10 auf der nächsten Seite...

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

10	Fortsetzung: **Weiterführungstechniken** Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	**OK?**
10.1	**Weiterführung von Hebeltechniken** (2 Ausführungen) Hinweis: Zwei zueinander unterschiedliche Hebeltechniken nach Wahl des Prüflings (JJ1x1 2024, S. 99ff). Ausführung 2 Angriff: ..... Abwehr (Hebelansatz): ..... Vereitelung: ..... Weiterführung: .... *Ausführung 3 (Kür, Alternative)* *Angriff:* ..... *Abwehr (Hebelansatz):* ..... *Vereitelung:* ..... *Weiterführung:*	 ....
10.2	**Weiterführung von Atemitechniken** (1 Ausführung) Beschreibung (JJ1x1 2024, S. 100): *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.* Ausführung 1 Angriff (gleich für jede Vereitelung): ..... Abwehr (Atemitechnik): ..... Vereitelung 1: ..... Weiterführung 1: .... Vereitelung 2: ..... Weiterführung 2: .... *Ausführung 2 (Kür, Alternative)* *Angriff (gleich für jede Vereitelung):* ..... *Abwehr (Atemitechnik):* ..... *Vereitelung 1:* ..... *Weiterführung 1:* .... *Vereitelung 2:* ..... *Weiterführung 2:*	 ....

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

		OK?
11	**Gegentechniken** (Hinweis: nötig, etwa wenn der Angreifer Ju-Jutsu-Techniken anwendet) Beschreibung (JJ1x1 2024, S. 75): 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 vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme: • 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).	
11.1	**Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand** Hinweis: --- Ausführung 1 Angriff (Hebeltechnik): ..... Gegentechnik: .... *Ausführung 2 (Kür, Alternative)* *Angriff (Hebeltechnik):* ..... *Gegentechnik:*	....
11.2	**Gegentechniken gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl** Hinweis: --- Ausführung 1 Angriff (Wurftechnik): ..... Gegentechnik: .... *Ausführung 2 (Kür, Alternative)* *Angriff (Wurftechnik):* ..... *Gegentechnik:*	....
11.3	**Gegentechniken gegen Hüftwurf** Hinweis: --- Ausführung 1 Angriff (Wurftechnik): ..... Gegentechnik: .... *Ausführung 2 (Kür, Alternative)* *Angriff (Wurftechnik):* ..... *Gegentechnik:*	....

Fortsetzung von Abschnitt 11 auf der nächsten Seite...

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

11	Fortsetzung: **Gegentechniken** Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	**OK?**
11.4	**Gegentechniken gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl** Hinweis: --- Ausführung 1 Angriff (Wurftechnik): ..... Gegentechnik: .... *Ausführung 2 (Kür, Alternative)* *Angriff (Wurftechnik):* ..... *Gegentechnik:*	 ....

12	**Freie Selbstverteidigung** 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): • 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.	**OK?**
12.1	**Verteidigung gegen angesagte Angriffe** (Prüfer wählt 4 von 8) Hinweis: --- Angriff 1: **Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich** ..... Abwehr: .... Angriff 2: **Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz** ..... Abwehr: .... Angriff 3: **Würgen am Boden in der Rückenlage, zwischen den Beinen** ..... Abwehr: .... Angriff 4: **Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter** ..... Abwehr:	 ....

Fortsetzung von Abschnitt 12 auf der nächsten Seite...

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

12	**Freie Selbstverteidigung** Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	OK?
12.1	**Verteidigung gegen angesagte Angriffe** (Prüfer wählt 4 von 8) Hinweis: ---	
	Angriff 5: **Griffansatz zum Oberkörper**	.....
	Abwehr:	.....
	.....	
	Angriff 6: **Griffansatz zu den Beinen**	.....
	Abwehr:	.....
	.....	
	Angriff 7: **Aufwärtshaken**	.....
	Abwehr:	.....
	.....	
	Angriff 8: **Lowkick**	.....
	Abwehr:	.....
	.....	

13	**Anwendungsformen** Beschreibung (JJ1x1 2024, S. 53f): *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.* Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme: • 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). • 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).	OK?
13.1	**Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen/Schlagpolster** Hinweis: ---	
	13.1.1: **Führhand, Schlaghand, Lowkick**	.....
	.....	
	13.1.2: **Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik**	.....
	.....	

Fortsetzung von Abschnitt 13 auf der nächsten Seite...

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

13	**Anwendungsformen** Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	**OK?**
13.2	**Anwendung der demonstrierten und anderer Atemitechniken in Kombination** Beschreibung (JJ1x1 2024, S. 102): *Es können sowohl die vorher demonstrierten als auch weitere Atemitechniken gezeigt werden.* Wahl: 13.2.1 ODER 13.2.2! 13.2.1 **…gegen einen Partner mit Pratzen**: Beschreibung (JJ1x1 2024, S. 54): *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.* Kombination 1: .... Kombination 2: .... *Kombination 3 (Kür, Alternative):* .... ODER 13.2.1 **…gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung**: Beschreibung (JJ 1x1 2024, S. 54): *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.* Kombination 1: .... Kombination 2: .... *Kombination 3 (Kür, Alternative):*	 ....

14	**Bewegungsformen** Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme: • 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).	**OK?**
14.1	**Übersetzschritte** Hinweis (JJ1x1 2024, S. 103): *Zur Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat zusätzlich die Möglichkeit,* die Übersetzschritte *gesondert zu prüfen.* Übersetzschritte können vorwärts, rückwärts und seitwärts ausgeführt werden (alle üben!). Übersetzschritte auf der Stelle nennt man Auslagenwechsel. Kommentare:	....

ENDE

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.

Nützliche Infos (Stoffsammlungen)**:**

- Ju-Jutsu 1x1 (Ausgabe 2024)**:** S. 234-330
- Internet: www.technikum.djjv.de.

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.

Teil C1 Prüfungsprogramme Ju-Jutsu (alle Graduierungen)

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

- Punkt 15: Kombinationen / Vielfältigkeit: Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung.
- Punkt 16: Angriffs- / Partnerverhalten: Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung.

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.

Viel Spaß und viel Erfolg!

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

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):
- Hand
- Handgelenk(e) → gleichseitig, diagonal, ein oder zwei Hände/Handgelenke.
- Arm, Ärmel → gleichseitig, diagonal, ein oder zwei Arme/Ärmel.
- Revers, Kragen
- Haare, Ohren

Würgen, Umklammern (mit einer Hand/Unterarm oder mit beiden oder kombiniert):
- 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.:
- Umfassen von Taille oder Schulter.
- Armeinhängen
- Nelson und Doppelnelson
- Kombinationen mit passenden Schlagtechniken (z.B. Greifen plus Schlag mit freier Hand)

OHNE Kontakt

Schlag- und Stoßangriffe mit Hand oder Ellenbogen:
- 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:
- Fußtritt, Fußstoß → vorwärts, rückwärts, seitwärts
- Halbkreisfußtritt → vorwärts, rückwärts
- Low-kick
- Knieschlag

Weitere kontaktlose Angriffe:
- 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):
- Würgen, Hebeln
- Umklammerungen → über, unter den Armen

Bewegliche Gegenstände (z.B. Kette, Seil, Gürtel,...):
- Würgen
- Umklammerungen → über, unter den Armen

OHNE Kontakt

Stock oder Stockähnliche (z.B. Spazierstock, eingerollte Zeitung, Walkingstock, Besenstiel, Ast):
- Schläge und Stöße → u.a. Angriffswinkel 1 bis 6

Messer oder Messerähnliche:
- Stiche und Schnitte in Messer- und/oder Dolchhaltung → u.a. Angriffswinkel 1 bis 5
- Bedrohung körpernah an Hals, Oberkörper, Bauch; in Messer- oder Dolchhaltung

Bewegliche Gegenstände (z.B. Kette, Seil, Gürtel,...):
- Schläge → u.a. Angriffswinkel 1 bis 4, auch Achterschlag

Sonstige Gegenstände (z.B. Steine, Schlüssel, kaputte Flasche, Bleistift, Handy)
- Schläge, Stöße
- Gegenstände werfen (z.B. als Ablenkung, sowohl für Uke als auch für Tori)

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

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): .....
- Abfahrt vom Wohnort: ..... Uhr.
- Wo? (Adresse): .....
- Nachweis vorhanden (Urkunde/Stempel/Bescheinigung)? ..... (ja/nein).

Technik-Lehrgang 1:
- Wann? (Datum und Uhrzeit): .....
- Angemeldet am (Datum): .....
- Abfahrt vom Wohnort: ..... Uhr.
- Wo? (Adresse): .....
- 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,…