



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

4. KYU (Farbe: ORANGE)

Diese Arbeitsblätter gehören:



Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht)

Seite 2 von 15

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	Rolle vorwärts in den Stand		
1.2	Rolle rückwärts in den Stand		
2	Bodentechniken		3x
2.1	Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position		
2.2	Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition		
2.3	Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition		
3	Abwehrtechniken (TiK *)		2x
3.1	Unterarmblock nach innen		
3.2	Unterarmblock nach außen		
4	Atemitechniken (TiK *)		4x
4.1	Fußtechnik vorwärts		
4.2	Fauststoß		
4.3	Faustschlag (2 Ausführungen)		
5	Würge- / Nervendrucktechniken (TiK *)		XX
	<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft!</i>		XX
6	Hebeltechniken (TiK *)		2x
6.1	Armhebel im Stand: Verriegelter Armbeugehebel		
6.2	Armhebel am Boden: Verriegelter Armbeugehebel		
7	Wurftechniken (TiK *)		2x
7.1	Hüftwurf		
7.2	Große Außensichel		
8	Stockabwehr / -anwendung		XX
	<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft!</i>		XX
9	Messerabwehr		XX
	<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft!</i>		XX

*) 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 15

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

Fortsetzung von vorheriger Seite

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
10	Weiterführungstechniken		1x
10.1	Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand		
11	Gegentechniken		2x
11.1	Gegentechnik gegen Beinstellen		
11.2	Gegentechnik gegen verriegelten Armbeugehebel im Stand		
12	Freie Selbstverteidigung		6x
12.1	Verteidigung gegen angesagte Angriffe (Prüfer wählt 4 von 6)		
13	Anwendungsformen		4x
13.1	Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen/Schlagpolster: 13.1.1 Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken		
13.2	Anwendung der demonstrierten und anderer Atemi- und Wurftechniken in Kombination gegen einen Partner mit Pratzen oder passender Schutzausrüstung		
14	Bewegungsformen		3x
14.1	<i>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:</i> 14.1 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein 14.2 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein 14.3 Doppelschrittdrehung	Ausfallschritte: seitlich, diagonal, vorwärts, rückwärts Doppelschrittdrehungen u.a.: 90°, 180°, in den Parallelstand; vorwärts, rückwärts > alle üben!	

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 (minimalistisch¹⁾: 32
- Summe Techniken (komfortabel²⁾: > 45

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.

柔術 Ju-Jutsu

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

Prüfungsprogramm DJJV 2023 (Stand 04-2023)

4. Kyu (Farbe: ORANGE)

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



Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Vollversion)

Seite 4 von 15

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

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

1 Falltechniken		OK?
Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme: <ul style="list-style-type: none">5. Kyu: Sturz seitwärts.		
1.1	Rolle vorwärts in den Stand Beschreibung: siehe JJ1x1 2024, S. 60.	
1.2	Sturz rückwärts in den Stand Beschreibung: siehe JJ1x1 2024, S. 61.	
2 Bodentechniken		OK?
Zweck (JJ1x1 2024, S. 37): <i>Kontrolle des Gegners in der Bodenlage (z.B. Festlege- und Haltetechniken) und/oder einen Übergang schaffen zu weiterführenden Techniken.</i> Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme: <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.		
2.1	Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position Beschreibung (JJ1x1 2024, S. 62):	
2.2	Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition Beschreibung (JJ1x1 2024, S. 63):	
2.3	Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition Beschreibung (JJ1x1 2024, S. 63):	
3 Abwehrtechniken (Techniken in Kombination – s. Seite 2)		OK?
Zweck und Prinzip (JJ1x1 2024, S. 40): <i>Vermeidung von Atemtreffern bzw. Abwehr von Kontaktangriffen. Mit Hilfe der Abwehrtechniken können Atemangriffe abgeleitet, umgeleitet, weitergeleitet oder abgestoppt sowie Kontaktangriffe gesprengt oder gelöst werden.</i> Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme: <ul style="list-style-type: none">5. Kyu: Passivblock am Kopf; Passivblock am Rumpf; Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen); Grifflösen; Griff sprengen.		
3.1	Unterarmblock nach innen Beschreibung: siehe JJ1x1 2024, S. 64 Ausführung 1 Angriff: Abwehr: Ausführung 2 (Kür, Alternative) Angriff: Abwehr:	

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):

Seite 5 von 15

3	Fortsetzung: Abwehrtechniken (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	OK?
3.1	Unterarmblock nach außen Beschreibung: siehe JJ1x1 2024, S. 65 Ausführung 1 Angriff: Abwehr: Ausführung 2 (Kür, Alternative) Angriff: Abwehr:
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). <i>Atemitechniken werden, außer in Kombination, zusätzlich auch als Einzeltechniken an Pratzen oder Schlagpolstern geprüft.</i> Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme: • 5. Kyu: Handballentechnik; Knietechnik; Hammerfaustschlag.	OK?
4.1	Fußtechnik vorwärts Beschreibung: siehe JJ1x1 2024, S. 65 Ausführung 1 Angriff: Abwehr: Ausführung 2 (Kür, Alternative) Angriff: Abwehr:
4.2	Fauststoß Beschreibung: siehe JJ1x1 2024, S. 67 Ausführung 1 Angriff: Abwehr: Ausführung 2 (Kür, Alternative) Angriff: Abwehr:

Fortsetzung von Abschnitt 4 auf der nächsten Seite...

柔術 Ju-Jutsu

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

Prüfungsprogramm DJJV 2023 (Stand 04-2023)

4. Kyu (Farbe: ORANGE)



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

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): Seite 6 von 15

4	Fortsetzung: Atemitechniken (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	OK?
4.3	Faustschlag (2 Ausführungen) Beschreibung: siehe JJ1x1 2024, S. 68 Ausführung 1 Angriff: Abwehr: Ausführung 2 Angriff: Abwehr: Ausführung 3 (Kür, Alternative) Angriff: Abwehr:
5	Würge- / Nervendrucktechniken (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme: • 5. Kyu: wird nicht geprüft. <i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft!</i>	OK?
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.	OK?
6.1	Armhebel im Stand: Verriegelter Armbeugehebel Beschreibung: siehe JJ1x1 2024, S. 69 Ausführung 1 Angriff: Abwehr: Ausführung 2 (Kür, Alternative) Angriff: Abwehr:

柔術 Ju-Jutsu

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

Prüfungsprogramm DJJV 2023 (Stand 04-2023)

4. Kyu (Farbe: ORANGE)

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



Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): Seite 7 von 15

6	Fortsetzung: Hebeltechniken (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	OK?
6.2	Armhebel am Boden: Verriegelter Armbeugehebel Beschreibung: siehe JJ1x1 2024, S. 70. 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 (<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." 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>).	OK?
7.1	Hüftwurf Beschreibung: siehe JJ1x1 2024, S. 70 Ausführung 1 Angriff: Abwehr: Ausführung 2 (Kür, Alternative) Angriff: Abwehr:	

柔術 Ju-Jutsu

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

Prüfungsprogramm DJJV 2023 (Stand 04-2023)

4. Kyu (Farbe: ORANGE)



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

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): Seite 8 von 15

7	Fortsetzung: Wurftechniken (Techniken in Kombination – s. Seite 2) Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	OK?
7.2	Große Außensichel Beschreibung: siehe JJ1x1 2024, S. 72 Ausführung 1 Angriff: Abwehr: <i>Ausführung 2 (Kür, Alternative)</i> Angriff: Abwehr:	
8	Stockabwehr / -anwendung	OK?
	<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft!</i>	
9	Messerabwehr	OK?
	<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft!</i>	
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.	OK?
10.1	Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand Beschreibung: siehe JJ1x1 2024, S. 73 Ausführung 1 Angriff (gleich für jede Vereitelung): Abwehr: Vereitelung 1: Weiterführung 1: Vereitelung 2: Weiterführung 2:	

柔術 Ju-Jutsu

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

Prüfungsprogramm DJJV 2023 (Stand 04-2023)

4. Kyu (Farbe: ORANGE)



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

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): Seite 9 von 15

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: <ul style="list-style-type: none"> • 5. Kyu: wird nicht geprüft. 	OK?
11.1	Gegentechnik gegen Beinstellen Hinweis: --- Ausführung 1 Angriff : Gegentechnik: <i>Ausführung 2 (Kür, Alternative)</i> Angriff: Gegentechnik:
11.2	Gegentechnik gegen verriegelten Armbeugehebel im Stand Hinweis: --- Ausführung 1 Angriff : Gegentechnik: <i>Ausführung 2 (Kür, Alternative)</i> Angriff: 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): <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. 	OK?
12.1	Verteidigung gegen angesagte Angriffe (Prüfer wählt 4 von 6) Hinweis: --- Angriff 1: Fauststoß zum Kopf oder Körper Abwehr:

Fortsetzung von Abschnitt 12 auf der nächsten Seite...

柔術 Ju-Jutsu

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

Prüfungsprogramm DJJV 2023 (Stand 04-2023)

4. Kyu (Farbe: ORANGE)

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



Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): Seite 10 von 15

12	Fortsetzung: Freie Selbstverteidigung Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	OK?
12.1	Fortsetzung: Verteidigung gegen angesagte Angriffe (Prüfer wählt 4 von 6) Hinweis: --- Angriff 2: Fußstoß vorwärts Abwehr: Angriff 3: Schwitzkasten von vorne Abwehr: Angriff 4: Einhändiger Griff ins Revers (diagonal) Abwehr: Angriff 5: Würgen von hinten mit beiden Händen Abwehr: Angriff 6: Schubsen von vorne Abwehr:	
13	Anwendungsformen <p>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.</p> <p>Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). 	OK?
13.1	Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen/Schlagpolster Hinweis: --- 13.1.1: Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf 13.1.2: Führhand, Schlaghand, Körperhaken	

柔術 Ju-Jutsu

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

Prüfungsprogramm DJJV 2023 (Stand 04-2023)

4. Kyu (Farbe: ORANGE)



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

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): Seite 11 von 15

13	Fortsetzung: Anwendungsformen Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	OK?
13.2	Anwendung der demonstrierten und anderer Fausttechniken in Kombination Beschreibung (JJ1x1 2024, S. 77): <i>Es können sowohl die vorher demonstrierten als auch weitere Fausttechniken gezeigt werden. Wahl: 13.2.1 ODER 13.2.2!</i> <p>13.2.1 ...gegen einen Partner mit Pratzen: 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>ODER</p> <p>13.2.1 ...gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung: 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	Bewegungsformen Hinweis (JJ1x1 2024, S. 77ff): <i>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.</i> Liste der entsprechenden Techniken vorheriger Kyu-Prüfungsprogramme: <ul style="list-style-type: none"> • 5. Kyu: Auspendeln (nach hinten, zur Seite); Gleiten (vorwärts, rückwärts, seitwärts); Körperabrehen; Schrittdrehung (90° und 180°; rückwärts und vorwärts). 	OK?
14.1	Ausfallschritt mit dem vorderen Bein Beschreibung: s. JJ1x1 2024, S. 77-78. Kommentare:	
14.2	Ausfallschritt mit dem hinteren Bein Beschreibung: s. JJ1x1 2024, S. 77-78. Kommentare:	

Fortsetzung von Abschnitt 14 auf der nächsten Seite...

柔術 Ju-Jutsu

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

Prüfungsprogramm DJJV 2023 (Stand 04-2023)

4. Kyu (Farbe: ORANGE)



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

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): Seite 12 von 15

14	Fortsetzung: Bewegungsformen Hinweis und Liste: siehe vorherige Seite.	OK?
14.3	Doppelschrittdrehung Beschreibung: s. JJ1x1 2024, S. 79. Hinweis: Doppelschrittdrehungen können außer 90° und 180° in jedem beliebigen anderen Winkel ausgeführt werden. Auch vorwärts und rückwärts. Doppelschrittdrehungen gehen (außer in den Parallelstand) immer mit einem Auslagenwechsel einher. Es ist sinnvoll, auch andere Varianten zu üben. Kommentare:	

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.djjv.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>Greifen, Fassen (mit einer Hand oder mit beiden):</p> <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
	<p>Würgen, Umklammern (mit einer Hand/Unterarm oder mit beiden oder kombiniert):</p> <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
	<p>Weitere Kontaktangriffe, z.B.:</p> <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)
	<p>Schlag- und Stoßangriffe mit Hand oder Ellenbogen:</p> <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
	<p>Schlag- und Stoßangriffe mit Fuß oder Knie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fußtritt, Fußstoß → vorwärts, rückwärts, seitwärts • Halbkreisfußtritt → vorwärts, rückwärts • Low-kick • Kniestschlag
	<p>Weitere kontaktlose Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kopfschlag und Kopfstoß • Schubsen • Griffansätze → zu Haaren, Ohren, Hals, Oberkörper, Beinen
	<p>Stock oder Stockähnliche (z.B. Spazierstock, eingerollte Zeitung, Walkingstock, Besenstiel, Ast):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Würgen, Hebeln • Umklammerungen → über, unter den Armen
	<p>Bewegliche Gegenstände (z.B. Kette, Seil, Gürtel,...):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Würgen • Umklammerungen → über, unter den Armen
	<p>Stock oder Stockähnliche (z.B. Spazierstock, eingerollte Zeitung, Walkingstock, Besenstiel, Ast):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schläge und Stöße → u.a. Angriffswinkel 1 bis 6
	<p>Messer oder Messerähnliche:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stiche und Schnitte in Messer- und/oder Dolchhaltung → u.a. Angriffswinkel 1 bis 5 • Bedrohung körpernah an Hals, Oberkörper, Bauch; in Messer- oder Dolchhaltung
	<p>Bewegliche Gegenstände (z.B. Kette, Seil, Gürtel,...):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schläge → u.a. Angriffswinkel 1 bis 4, auch Achterschlag
	<p>Sonstige Gegenstände (z.B. Steine, Schlüssel, kaputte Flasche, Bleistift, Handy)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schläge, Stöße • Gegenstände werfen (z.B. als Ablenkung, sowohl für Uke als auch für Tori)

柔術 Ju-Jutsu

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

Prüfungsprogramm DJJV 2023 (Stand 04-2023)

4. Kyu (Farbe: ORANGE)

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



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

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 Graduiierungen 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,...