

Ju-Jutsu-Prüfungsprogramm

Das Ju-Jutsu Prüfungsprogramm setzt sich aus einem allgemeinen Teil und einem technischen Teil zusammen. In der rein praktisch ausgelegten Kyu- und Dan-Prüfung wird der technische Teil in Form praktischer Demonstrationen im Rahmen der bestehenden Prüfungsordnung dargeboten.

Während beim Prüfungsthema ‚Freie Selbstverteidigung‘ in erster Linie die Erfüllung der Prinzipien der verwendeten Technikgruppen im Vordergrund steht, ist bei der Demonstration abgefragter Ju-Jutsu-Techniken die Exaktheit der Ausführung ebenso wichtig.

Alle Technikbezeichnungen bei der Prüfung erfolgen in deutscher Sprache. Sie weichen zum Teil in der Ausführung von der Ursprungstechnik ab, deren Name zusätzlich aufgeführt ist. Diese Begriffe haben lediglich informatorischen Charakter und sollen die Teilnahme der Ju-Jutsuka am internationalen Sportverkehr erleichtern.

Die rechtlichen Grundlagen für die Anwendung von Ju-Jutsu werden im Training und auf Lehrgängen eingehend behandelt. Da es sich bei der Prüfung um eine sterile Übungssituation im Dojo handelt, kann bei den hier dargestellten Handlungsalternativen keine rechtliche Bewertung erfolgen.

Alle Angriffe und die Abwehrhandlungen des Verteidigers sind dynamisch und weitgehend realitätsnah auszuführen. Dabei darf die Gesundheit des Partners nicht beeinträchtigt werden. Mit seinem Erscheinen zur Prüfung dokumentiert der Prüfling, daß er gut vorbereitet sowie frei von Verletzungen oder Krankheit ist.

Allgemeiner Teil

1. **Etikette**

1.1 **Verhalten im Dojo**

1.1.1 Angrüßen, Abgrüßen im Stand oder im Fersensitz

1.1.2 Kleiderordnung (saubere Ju-Jutsu-Bekleidung)

- auf Landes- und Bundeslehrgängen grundsätzlich weiße Jacke und weiße Hose

1.1.3 Körperhygiene

1.1.4 Loyalität gegenüber dem Sportfachverband

2. **Bewegungsformen**

Das Prinzip der Bewegungsformen beruht darauf, sich in einer Angriffssituation für eine erfolgreiche Verteidigung ökonomisch zu bewegen.

- Die Elemente der Bewegungsformen können einzeln oder zusammenhängend und dabei sinnvoll mit Abwehr und/oder Atemtechniken verbunden geprüft werden
- Die zu den Bewegungsformen gehörenden Haltungen, Stellungen und Bewegungsabläufe sind:

2.1 **Bewegungsformen im Stand**

2.1.1 **Stellungen**

2.1.1.1 **Verteidigungsstellung, *frontal links und rechts* (VSt)**

- Zweck: optimale, ggf. neutrale Ausgangsposition für die Verteidigung
- Beide Füße werden gleichmäßig belastet (50:50)
- Die Füße stehen in Schrittstellung, etwa schulterbreit auseinander und zeigen nach vorn bzw. schräg nach vorn
- Bei der Verteidigung zur Seite ändert sich lediglich die Blickrichtung
- Die Arme befinden sich vor dem Oberkörper, die Hände können offen oder zur Faust geschlossen sein
- Je nach Situation kann die Haltung der Arme/Hände eher offensiv oder defensiv eingenommen werden

2.1.1.2 **Aktionsstellungen, *offensiv oder defensiv, links und rechts* (AkSt)**

- Zweck: Unterstützung bei der Ausführung bestimmter Atemtechniken (offensiv), Unterstützung bei Ausführung bestimmter Abwehrtechniken oder Ausweichbewegungen (defensiv)
- Jede Verlängerung der Verteidigungsstellung, bei der eine Atemi- oder Abwehrtechnik durchgeführt wird
- Bei der offensiven Form der Aktionsstellung zeigen beide Füße nach vorn, bzw. schräg nach vorn, der vordere Fuß wird mit ca. 2/3 des Körpergewichts belastet,
- Die Füße stehen nach vorne ca. 1 ½ und zur Seite etwa 1 Schulterbreite auseinander, ein oder beide Arme führen eine Atemtechnik aus, i. V. m. Sicherung bzw. Deckung
- Bei der defensiven Form der Aktionsstellung zeigt der vordere Fuß nach vorn, der hintere zur Seite, der hintere Fuß ist etwas mehr belastet, als der vordere, die Füße stehen in Schrittlänge oder etwas weiter auseinander, ein oder beide Arme führen eine Abwehrtechnik aus, ggf. mit Sicherung bzw. Deckung

2.1.2 **Bewegungsformen auf der Stelle**

2.1.2.1 **Meidbewegungen**

- Zweck: schnelles Ausweichen bei überraschenden Atemis zum Kopf
- Darunter fallen *Auspendeln*, *Abducken* und *Abtauchen*
- Beim *Auspendeln* bewegen sich lediglich Kopf und Oberkörper des Verteidigers zur Seite oder nach hinten um dem Angriff auszuweichen; die Arme befinden sich dabei in Schutzhaltung bzw. führen eine Abwehr- und/oder Kontertechnik aus
- Beim *Abducken* weicht der Verteidiger dem Angriff nach unten durch Beugen der Knie bei aufrechtem Oberkörper aus, Blick nach vorn die Arme befinden sich in Schutzhaltung am Kopf
- Beim *Abtauchen* weichen Kopf und Oberkörper zunächst vom Angriff aus, um anschließend nach unten in U-Form unter diesem durchzutauchen; die Arme befinden sich dabei in Schutzhaltung am Kopf, eine Atemi-technik in der Auftauchphase ist möglich

2.1.2.2 **Körperabdrehen**

- Zweck: Verringern der Angriffsfläche durch seitliches Abdrehen des Oberkörpers
- Aus der Verteidigungsstellung
- Die Füße können sich auf der Stelle mitdrehen, müssen es jedoch nicht

2.1.2.3 **Auslagenwechsel auf der Stelle**

- Zweck: Einnehmen günstigerer Ausgangsposition für die Verteidigung
- Wechseln der Auslage ohne Distanzveränderung

2.1.2.4 **Übersetzungsschritt auf der Stelle**

- Zweck: Vorbereitung von Beintechniken mit dem vorderen Bein
- Durch Zurücknehmen des vorderen Fußes und unmittelbar darauffolgendem Übersetzen mit dem hinteren Fuß

2.1.3 **Geradlinige Bewegungen**

2.1.3.1 **Gleiten vorwärts**

- Zweck: rasches Annähern an den Gegner zur Distanzhaltung oder Distanzverkürzung
- Aus der Verteidigungsstellung
- Grundsätzlich erst Verlängern der Stellung nach vorn, dann verkürzen durch Heranführen des hinteren Beines bis zur VSt oder AkSt
- Zur Vorbereitung einer Beintechnik mit dem vorderen Bein ist auch ein Heranziehen des hinteren Beins in der Anfangsphase möglich

2.1.3.2 **Gleiten rückwärts**

- Zweck: rasches Entfernen vom Gegner zur Distanzhaltung oder Distanzvergrößerung
- Aus der Verteidigungsstellung
- Erst Verlängern der Stellung nach hinten, dann verkürzen durch Heranführen des vorderen Beines bis zur VSt oder AkSt

2.1.3.3 **Gleiten seitwärts**

- Zweck: rasches Entfernen vom oder Annähern an den von der Seite kommenden Angreifer
- Aus der Verteidigungsstellung
- Lediglich die Blickrichtung erfolgt seitwärts
- Analog zum Gleiten vor- und rückwärts bei einem von vorn einwirkenden Gegner ist dies auch in seitliche Richtung möglich

2.1.3.4 **Übersetzungsschritte nach vorn, nach hinten und zur Seite**

- Zweck: schnelles Überbrücken von Distanzen bei unveränderter Auslage
- Aus der Verteidigungsstellung
- Das jeweils übersetzende Bein kreuzt auf dem ökonomischsten Weg (z. B. : bei Übersetzungsschritt nach vorn --> vor dem Standbein)
- Zur Unterstützung kann während des Übersetzungsschritts eine Ablenkungsaktion erfolgen (z. B.: Faustschlag zum Kopf)

2.1.3.5 **Ausfallschritte**

- Zweck: Ausweichen durch geradlinige Schrittbewegungen in alle Richtungen (nach vorn, nach hinten, zur Seite und diagonal)
- Aus der Verteidigungsstellung
- Ausfallschritte werden grundsätzlich mit Abwehrtechniken verbunden (passive oder aktive Deckung)
- Nach Öffnung des Schritts wird das zweite Bein leicht nachgeführt

2.1.3.6 **Auslagenwechsel nach vorn und nach hinten**

- Zweck: Schaffen einer günstigeren Ausgangsposition, Distanzhaltung, oder Distanzvergrößerung
- Aus der Verteidigungsstellung
- Durch Schritt nach vorn bzw. hinten mit Einnahme der neuen Position

2.1.4 **Kreisförmige Bewegungen**

2.1.4.1 **Schrittdrehungen**

- Zweck: Ausweichen bei Angriffen, Unterstützung von Wurf- und Hebeltechniken
- aus der Verteidigungsstellung
- Drehung beidseitig nach vorn möglich
- Drehpunkt ist der vordere Fußballen
- um 90° bis 180°

2.1.4.2 **Doppelschrittdrehungen**

- Zweck: Ausweichen bei Angriffen, Unterstützung von Wurf- und Hebeltechniken
- Aus der Verteidigungsstellung
- Nur vorwärts
- Um 90° bis 180°

2.2 **Bewegungsformen in der Bodenlage**

2.2.1 **Verteidigungslage**

- Zweck: Einnahme einer schützenden Position in der Bodenlage die dem Verteidiger die Möglichkeit zum agieren läßt
- Liegend auf einer Körperseite oder etwas erhöht durch Abstützen auf Hüfte und Unterarm
- Den Kopf angehoben
- Das untere Bein leicht, das obere stärker angewinkelt
- Zumindest der obere Arm schützt Kopf und/oder Oberkörper

2.2.2 **Auslagenwechsel in der Bodenlage**

- Zweck: Wechsel in eine ökonomisch günstigere Position
- Drehung in der Verteidigungslage (VL) über den Rücken oder von Hüfte/Unterarm zur anderen Seite Hüfte/Unterarm
- Dabei wechselt die Arm- bzw. Beinposition entsprechend

2.2.3 Gleiten in der Bodenlage

- Zweck: Distanzverlängerung oder –verkürzung zum Angreifer
- Entfernen nach hinten oder Annäherung nach vorn durch Fortbewegen in der Verteidigungslage
- Ohne die Deckung zu vernachlässigen, schiebt sich der Verteidiger mit Hilfe eines oder beider Beine und des am Boden befindlichen Arms rückwärts vom Angreifer weg bzw. bewegt sich kurzzeitig auf diesen zu

2.2.4 Drehungen in der Bodenlage

- Zweck: Verteidigungsmöglichkeit kurzfristig in jeder Richtung eröffnen
- Aus der VL dreht sich der Verteidiger auf der Stelle nach vorn oder hinten
- Bei der Drehung um 90° kann die Auslage ggf. während der Drehbewegung gewechselt werden
- Die Drehung um 180° ist zwingend mit Auslagenwechsel verbunden

2.2.5 Rollen in der Bodenlage

- Zweck: Rasche Ortsveränderung, um Angriffen oder herannahenden Angriffsobjekten auszuweichen
- Der Verteidiger dreht sich vorwärts oder rückwärts aus der VL um die Körperlängsachse
- Nach Beendigung der Rollbewegung, zeigt die Vorderseite des Körpers in Richtung Ausgangspunkt

2.2.6 Aufstehen aus der Bodenlage

- Zweck: Rascher und sicherer Übergang aus der Bodenlage in den Stand
- Aus der VL steht der Verteidiger bei sich bietender Gelegenheit aus der Bodenlage auf
- Auf gute Deckung und Absicherung gegen gegnerische Angriffe ist dabei zu achten, Unterstützung der Aufstehphase durch Atemis ist möglich
- Die Aufstehrichtung ist weg vom Angreifer

3. Falltechniken

Das Prinzip der Falltechniken beruht darauf, den Impuls eines Körpers bei einem Fall auf eine möglichst große aber relativ unempfindliche Fläche zu verteilen. Man unterscheidet zwischen den Hauptgruppen der rotierenden (Rollen) und der amortisierenden Falltechniken (Stürze).

3.1 Rotierende Falltechniken

Hier wird der vom Angreifer übertragene Impuls in einen Drehimpuls umgesetzt und neutralisiert. In der Rotationsphase erübrigt sich ein Abschlagen am Boden, die Extremitäten steuern lediglich die Bewegung. Die rotierenden Falltechniken sind:

3.1.1 Rolle vorwärts in den Stand

- Die Rollbewegung erfolgt diagonal über den Rücken
- Kopf, Knie und Fußgelenke haben keinen Bodenkontakt
- Die Hände können die Fallbewegung unterstützen
- Aufstehen ist mit oder ohne Unterstützung der Hände möglich

3.1.2 **Rolle rückwärts in den Stand**

- Die Rollbewegung erfolgt diagonal über den Rücken
- Kopf, Knie und Fußgelenke haben keinen Bodenkontakt
- Die Hände können die Fallbewegung unterstützen
- Aufstehen ist mit Unterstützung der Hände durchzuführen

3.2 Amortisierende Falltechniken

Eine möglichst große aber relativ unempfindliche zur Impulsverteilung wird bei der Landung zum Einsatz gebracht. Ein Abschlagen (bei den Stürzen seitwärts und rückwärts) bzw. ein Abfedern (nur beim Sturz vorwärts) zur Verringerung des Impulses ist unbedingt erforderlich. Die amortisierenden Falltechniken im Ju-Jutsu sind:

3.2.1 **Sturz vorwärts**

- Landung auf Handflächen, Unterarmen, Fußballen und Fußzehen
- Abfangen erfolgt federnd, kein Abschlagen am Boden
- Der Körper ist gespannt; Kopf, Becken und Knie ohne Bodenkontakt
- Kopf ist zur Seite gedreht
- Anschließend Verteidigungslage, Rollen in der Bodenlage oder direkte Verteidigung

3.2.2 **Sturz rückwärts**

- Landung auf Schulterblätter und Arme mit angehobenem Becken oder mit leichter Abrollbewegung über die gesamte Rückenpartie
- Beide Arme schlagen dicht am Körper ab
- Das Kinn ist zur Brust gezogen
- Anschließend Verteidigungslage oder direkte Verteidigung

3.2.3 **Sturz seitwärts**

- Landung auf einer Körperseite und einem Arm
- Kopf und Fußgelenk ohne Bodenkontakt
- Dicht am Körper abschlagen
- Sonderform des Sturzes seitwärts ist der „Freie Fall“, bei dem der Verteidiger während des Falls einen Überschlag durchführt und wie beim Sturz seitwärts in seitlicher Position landet;
- Anschließend Verteidigungslage, Rollen in der Bodenlage oder direkte Verteidigung

4. Atemitechniken

Das Prinzip der Atemitechniken beruht darauf, daß eine Schlag-, Stoß oder Trittechnik mit möglichst großem Impuls ausgeführt wird, für einen Moment Kontakt mit der fremden Masse aufnimmt und den Impuls über die Auftrefffläche auf diese überträgt.

- 4.1 Stöße (Ausführungen mit Armen oder Beinen)**
- Die Atemtechnik muß zumindest in der Endphase geradlinig verlaufen
 - Wird die Technik durch Kraftübertragung über die Hüfte durchgeführt (z. B. Fauststoß = Tsuki) so muß dies deutlich dargestellt werden
 - Die Ausführungen sind gleichseitig oder ungleichseitig möglich
 - Fußstöße sind bei Abfrage in der Prüfung nur im Stand zulässig
- 4.2 Schläge (mit Hand oder Ellenbogen) sowie Tritte (mit dem Fuß)**
- Die Ausführungen sind gleichseitig oder ungleichseitig möglich
 - Wird nach der Atemtechnik direkt der Kontakt zum Gegner gesucht, so ist ein Zurückziehen der ausführenden Extremität verzichtbar
 - Fußtritte sind bei Abfrage in der Prüfung nur im Stand zulässig.
- 4.3 weitere Anmerkungen zu den Atemtechniken**
- Die Techniken „Knietechnik“ und „Fußtechnik vorwärts“ beinhalten sowohl eine geradlinige Ausführung (Stoß), als auch eine kreisförmige; die Mischformen Fußtritt mit Vorschub der Hüfte ist ebenfalls zulässig; der Prüfling soll je nach Distanz und weiterer Absicht die passende Technik anwenden
 - Bei allen Techniken ist auf größtmögliche Schutzhaltung zu achten
 - Ein Schließen der Faust ist lediglich bei den Techniken „Fauststoß“ und „Faustschlag“ erforderlich.

5. Abwehrtechniken

Das Prinzip der Abwehrtechniken beruht darauf, sich mit Hilfe der Extremitäten (Hände, Arme, Füße, Beine) aktiv oder passiv bestmöglich zu schützen.

- Mit Hilfe der Abwehrtechniken können Atemiangriffe abgeleitet, umgeleitet, weitergeleitet oder abgestoppt werden
- Abwehrtechniken sind zur Verbesserung der Wirksamkeit mit dazu passenden Bewegungsformen zu kombinieren
- Der freie Arm schützt den Verteidiger oder kontrolliert den Angreifer

6. Hebeltechniken

Das Prinzip der Hebeltechniken beruht darauf, Gelenke über ihren natürlichen Bewegungsradius hinaus oder entgegen ihrer natürlichen Bewegungsrichtung zu bewegen.

- Die Wirkung eines Hebels ist in erster Linie abhängig von der Hebel-länge, dem Freiheitsgrad des Gelenkes sowie der Schmerzempfindlichkeit des Angreifers.
- Die Hebeltechniken werden in folgende Gruppen unterteilt:
Beugehebel, Streckhebel, Drehhebel, Drehbeugehebel, Drehstreckhebel

7. Kontrolle der Situation

Das Prinzip der Kontrolle der Situation beruht darauf, während der Verteidigungshandlung den Angreifer zu beherrschen und nach einer erfolgreichen Verteidigung die Situation mit Hilfe von Sicherungstechniken, Atemtechniken oder durch Wahrung der Distanz zu kontrollieren. Dabei ist die Beachtung der Verhältnismäßigkeit stets zu gewährleisten.

8. Wurftechniken

Das Prinzip der Wurftechniken beruht darauf, den Angreifer weitmöglichst unter Ausnutzung seiner Kraft und Bewegung in eine instabile Lage und durch Wegschlagen der Unterstützungsfläche oder durch Ausheben zu Fall zu bringen.

9. Kombinationen

Das Prinzip der Kombinationen beruht darauf, bei der Abwehr von Angriffen eigene Selbstverteidigungstechniken sinnvoll zu verbinden.

10. Weiterführungstechniken

Das Prinzip der Weiterführungstechniken beruht darauf, bei einer Technikausführung auf Gegenreaktionen so zu reagieren, daß die gegenwirkende Kraft für weitere eigene Techniken voll ausgenutzt wird.

- In der Prüfung ist eine Weiterführung ausschließlich mit Atemtechniken nicht zulässig.

11. Gegentechniken

Das Prinzip der Gegentechniken beruht darauf, einen mit einer Selbstverteidigungstechnik angreifenden Gegner während der Ausführung seinerseits mit einer Selbstverteidigungstechnik abzuwehren.

- In der Prüfung sind Angriffe aus dem Angriffskatalog sowie die Anwendung von reinen Atemtechniken als Gegentechniken nicht zulässig.

Prüfungsprogramm

Technischer Teil

5. Kyu (Gelbgurt)

1. Stellungen

1.1 Verteidigungsstellung)

2. Bewegungsformen

1.1 Auslagenwechsel

- nach vorn
- nach hinten
- auf der Stelle

1.2 Meidbewegungen

- ##### 1.2.1 Auspendeln
- nach hinten
 - zur Seite

1.2.2 Abducken

1.2.3 Abtauchen

1.3 Gleiten

- vorwärts
- rückwärts
- seitwärts

1.4 Körperabdrehen

1.5 Schrittdrehungen

- ##### 2.5.1 Schrittdrehung 90 °
- vorwärts
 - rückwärts

- ##### 2.5.2 Schrittdrehung 180°
- vorwärts
 - rückwärts

3. Falltechniken

3.1 Sturz seitwärts

4. Bodentechniken

4.1 Haltetechnik in seitlicher Position

- Gegner in Rückenlage, Verteidiger befindet sich seitlich von ihm
- Ein Arm kontrolliert den körpernahen Arm des Gegners
- Ein Arm kontrolliert den Kopf bzw. den anderen Arm
- Das unten liegende Bein kontrolliert die körpernahe Schulter
- Durch Gewichtsverlagerung wird der Gegner belastet

4.2 Haltetechnik in Kreuzposition

- Gegner in Rückenlage, Verteidiger liegt quer dazu auf dessen Körper
- Beide Arme kontrollieren Kopf und/oder Arme des Gegners
- Durch Gewichtsverlagerung wird der Gegner belastet

4.3 Haltetechnik in Reitposition

- Gegner in Rückenlage, Verteidiger befindet sich im Reitsitz auf dessen Körper
- Beide Arme kontrollieren Kopf und/oder Arme des Gegners
- Knie und Füße blockieren die gegnerische Hüfte
- Durch Gewichtsverlagerung wird der Gegner belastet

5. Ju-Jutsu-Techniken (weitgehend) in Kombination

5.1 3 passive Abwehrtechniken mit dem Unterarm

- Der nahe an Kopf oder Körper verriegelte Unterarm schützt die jeweilige Körperpartie beim Auftreffen des Schlags
- Die Abwehrtechnik ist mit passender Bewegungsform zu verbinden

5.1.1 in Kopfhöhe (außen)

5.1.2 in Höhe der Körpermitte (außen)

5.1.3 in Höhe der Körpermitte (innen)

5.2 2 Abwehrtechniken mit der Hand

- Abwehr erfolgt mit flacher, gespannter Hand, Finger geschlossen
- Ausführung wahlweise mit Handfläche, Handrücken, Handaußenkante, Handinnenkante oder Handballen
- Die Abwehrtechnik ist mit passender Bewegungsform zu verbinden

5.3 1 Handballentechnik

- Atemtechnik mit dem Handballen
- Auftrefffläche ist der Ballen der erst kurz vor dem Auftreffen ruckartig nach hinten abgewinkelten Hand
- Die Finger sind in der Auftreffphase geschlossen und leicht gebeugt
- Geradlinige (Stoß) oder kreisförmige Ausführung (Schlag) möglich

5.4 1 Knietechnik

- Atemtechnik mit dem angehobenen und angewinkelten Knie
- Ausführung geradlinig (Stoß), kreisförmig (Schlag) und kombiniert in alle Richtungen möglich, von vertikal bis horizontal

5.5 1 Stoppfußstoß

- Hochziehen des Knies mit anschl. Strecken des Beins und Vorschub der Hüfte
- Der nach außen gedrehte Fuß trifft mit der Sohle ins Ziel
- Die Vorwärtsbewegung des Angreifers wird durch den Stoß gegen Knie, Oberschenkel oder Leiste gestoppt, bzw. dadurch das Gleichgewicht eines stehenden Gegners gestört

5.6 1 Grifflösen

- Lösen von Handgelenksumklammerungen durch Heraushebeln oder Herauswinden
- Ein- oder beidarmige Ausführung gegen ein- oder beidarmige Umklammerungen

5.7 1 Griffsprengen

- Gewaltsame Befreiung mittels Abwehr- oder Atemtechnik gegen die angreifenden Arme
- Ein- oder beidarmige Ausführung gegen alle (zumindest) angesetzten Klammerangriffe

5.8 1 Armstreckhebel

(Ausführung bei Bodenlage des Gegners)

- Überstreckung des gegnerischen Ellenbogengelenks durch Zug am Handgelenk und Druck am Ellenbogengelenk
- Der Verteidiger hebt den am Boden liegenden Gegner
- Eigene Bodenlage des Verteidigers ist nicht erforderlich
- Ausführungsmöglichkeiten: alle in der Stoffsammlung aufgeführten Techniken nach freier Wahl des Prüflings

5.9 1 Körperabbiegen

- Hebelwirkung durch Überstreckung der Hals- und Lendenwirbelsäule
- Eine Hand führt Druck von vorne am Kopf aus, die andere Hand erzeugt Gegendruck im Bereich der Lendenwirbelsäule
- Der Verteidiger steht bei der Ausführung seitlich neben dem Angreifer

5.10 1 Beinstellen)

- Gleichgewichtbrechen nach hinten zur Seite durch Zug und Druck bzw. Atemtechnik
- Der seitlich neben dem Angreifer stehend Verteidiger stellt seingegnernes Bein von außen zwischen die Beine des Angreifers und drückt diesen zu Boden
- Griffart frei wählbar

6. Freie Anwendungsformen

6.1 im Bereich der Atemtechniken

- Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen (Handfläche)
- Trefferfläche ist der gesamte Körper (auch die Beine)
- Leichter Kontakt, ohne Trefferwirkung zu erzielen
- Ziel: freie Anwendung von Abwehrtechniken und Bewegungsformen des 5. Kyu
- Schutzausrüstung: mindestens Tiefschutz (Pflicht)
- Dauer: 1 - 2 Minuten mit einmaligem Partnerwechsel

4. Kyu (Orangegurt)

1. Stellungen

1.1 Verlängern der Verteidigungsstellung in 2 verschiedene Aktionsstellungen

1.1.1 offensive Form der Aktionsstellung)

- Verlängerung der Verteidigungsstellung nach vorne außen
- Gewichtsverlagerung Richtung vorderes Bein (etwa 70% zu 30%)
- Deutliche Absenkung des Körperschwerpunktes (KSP)
- Anwendung vorwiegend in Verbindung mit Atemtechniken

1.1.2 defensive Form der Aktionsstellung

- Verlängerung der Verteidigungsstellung nach hinten
- Gewichtsverlagerung Richtung hinteres Bein (etwa 60% zu 40%)
- Leichte Absenkung des Körperschwerpunktes (KSP)
- Anwendung vorwiegend in Verbindung mit Abwehrtechniken

2. Bewegungsformen

2.1 Ausfallschritte

- 2.1.1 Ausfallschritt nach vorn
- 2.1.2 Ausfallschritt nach hinten
- 2.1.3 Ausfallschritt zur Seite (rechts und links)
- 2.1.4 Ausfallschritt diagonal nach vorn (rechts und links)
- 2.1.5 Ausfallschritt diagonal nach hinten (rechts und links)

2.2 Doppelschrittdrehungen

- 2.2.1 Doppelschrittdrehung 90° (harte Art)
- 2.2.2 Doppelschrittdrehung 180° (weiche Art)
- 2.2.3 Doppelschrittdrehung 180° (in den Parallelstand)

3. Falltechniken

3.1 Rolle rückwärts

3.2 Rolle vorwärts

4. Bodentechniken

4.1 1 Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position

4.2 1 Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition

4.3 1 Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition

5. Komplexaufgabe

5.1 Demonstration von Fausttechniken an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner (in mehreren Wiederholungen)

- Beide Partner bewegen sich in mittlerer Distanz
- Der Prüfling hat die Aufgabe, mit Fausttechniken aller Art den Partner zu attackieren
- Dabei darf bei leichtem Kontakt kein Wirkungstreffer erzielt werden
- Der Partner darf sich lediglich im Raum bewegen, Meidbewegungen und passive Abwehrtechniken ausführen
- Bewertet werden: ökonomisches und kontrolliertes Bewegen, korrekte Technikausführung, Timing, Distanzgefühl, Übersicht und Dynamik

6. Ju-Jutsu-Techniken (weitgehend) in Kombination

6.1 2 aktive Abwehrtechniken mit dem Unterarm

- Abwehr erfolgt mit der Ellen- oder Speichenseite des in der Endphase verriegelten Unterarms
- Die Hand des abwehrenden Arms kann dabei geöffnet oder geschlossen sein
- Zur Auswahl stehen alle in der Stoffsammlung aufgeführten Möglichkeiten
- Die Abwehrtechniken sind mit passender Bewegungsform zu verbinden

6.1.1 nach innen

6.1.2 nach außen

6.2 1 Fußtechnik vorwärts

- nach Anheben des Knies und Strecken des Beines wird der Fuß ins Ziel geführt
- Auftrefffläche können der Spann, der Fußballen oder die Ferse sein
- Ausführungsmöglichkeiten: geradlinig mit deutlichem Vorschieben der Hüfte (Stoß), o d e r kreisförmig als Schnappbewegung aus dem Kniegelenk (Tritt) o d e r in einer Kombination zwischen beidem
- Ausführung mindestens horizontal oder höher

6.3 1 Fauststoß

- die Faust ist geradlinig zum Ziel zu führen
- Ausführungsmöglichkeiten: als einzelner Fauststoß mit deutlichem Hüfteinsatz und der Auftrefffläche Knöchel von Zeige- und Mittelfinger o d e r als Kettenfauststöße, deren Ansatz vor der Körpermitte liegt mit der Auftrefffläche Knöchel von Ringfinger und kleinem Finger

6.4 2 Faustschläge

- die Faust wird kreisförmig zum Ziel geführt
- in alle Richtungen gegen sich bietende Vitalpunkte
- Ausführungsmöglichkeiten: als Haken o d e r Fausrückenschlag mit Auftrefffläche Knöchel von Zeige- und Mittelfinger o d e r als Hammerschlag mit Auftrefffläche Kleinfingerseite der Faust

6.5 2 Armstreckhebel

(je 1 im Stand und in der Bodenlage)

- Überstreckung des gegnerischen Ellenbogengelenks durch Zug am Handgelenk und Druck am Ellenbogengelenk
- Ausführungsmöglichkeiten: alle in der Stoffsammlung aufgeführten Techniken nach freier Wahl des Prüflings

6.6 2 Armbeugehebel

(davon 1 als Festlegetechnik)

- jede Verhebelung des gegnerischen Arms über das gebeugte Ellenbogengelenk, welche in der Stoffsammlung aufgeführt und beschrieben ist
- die Festlegetechnik muß dazu geeignet sein, den Gegner an dessen gegenwärtiger Position zu fixieren und die Möglichkeit der Gegenwehr weitgehendst einzuschränken

6.7 1 Hüftwurf oder Hüftrad

- Gleichgewichtbrechen nach vorne durch Zug oder Atemi technik
- Eindrehbewegung in den Parallelstand mit Unterlaufen des KSP
- Wurf erfolgt durch Strecken der Beine mit Ausheben des Gegners und Drehung des Oberkörpers
- Stand beim Hüftwurf: direkt vor dem Gegner mit Wurf über die Hüfte, beim Hüftrad: quer zum Gegner, Hüfte liegt außerhalb, Wurf erfolgt über den Rücken
- Griffart frei wählbar

6.8 1 Große Außensichel

- Gleichgewichtbrechen nach hinten zur Seite durch Zug und Druck bzw. Atemitechnik
- der seitlich neben dem Angreifer stehende Verteidiger schwingt seine gegnerisches Bein von außen zwischen den Beinen des Angreifers hindurch und schiebt dabei dessen Standbein weg, wodurch dieser seitlich nach hinten zu Fall kommt
- Griffart frei wählbar

7. Weiterführungstechniken

7.1 Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel

- Demonstration mit Partner, Ausgangsposition: diagonale Hand von außen am Handgelenk des Partners, Druck mit freier Hand, Handkante oder Unterarm am Ellenbogengelenk
- wird der zu hebelnde Arm in Richtung Oberkörper gebeugt, so reagiert der Prüfling mit Wechsel in Armbeugehebel (Verriegelungsgriff)
- wird der gebeugte Arm wieder gestreckt, so erfolgt erneuter Wechsel in Armstreckhebel
- die Ausführung ist beidseitig zu demonstrieren

8. Gegentechniken

8.1 Verhindern eines Wurfs nach vorn

8.1.1 durch Aussteigen

- Partner setzt beim Prüfling z. B. Hüftwurf an
- durch seitliches Ausweichen vom Partner während oder nach der Eindrehphase wird ein Ausheben und damit der Wurf verhindert
- der Prüfling muß beide Möglichkeiten (Ausweichen nach rechts und links) demonstrieren
- Folgetechniken seitens des Prüflings sind möglich, aber nicht erforderlich

8.1.2 durch Blockieren

- Partner setzt beim Prüfling z. B. Hüftrad an
- a) durch Absenken und Verschieben der Hüfte während der Eindrehphase
- b) durch Gegendruck (bzw. Atemi) mit dem Handballen an der Hüfte
- c) gleichzeitig Absenken und Verschieben der Hüfte während der Eindrehphase und Gegendruck (bzw. Atemi) mit dem Handballen an der Hüfte, wodurch ein vollständiges Eindrehen zum Wurf verhindert wird
- der Prüfling muß die genannten 3 Möglichkeiten demonstrieren
- Folgetechniken seitens des Prüflings sind möglich, aber nicht erforderlich

9. Freie Selbstverteidigung

9.1 Freie Selbstverteidigung gegen 5 Festhalteangriffe (Duo-Serie 1)

- der Verteidiger darf sich im Rahmen seiner Möglichkeiten frei verteidigen
- die Auswahl der Verteidigungstechniken ist dem Prüfling überlassen
- die Angriffe sind dynamisch auszuführen, die Verteidigung erfolgt unmittelbar
- Bewertet werden: Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und Gesamteindruck

- 9.1.1 Angriff 1: 1 Handgelenk wird mit beiden Händen gefaßt
- 9.1.2 Angriff 2: einhändiger Griff ins Revers (diagonal)
- 9.1.3 Angriff 3: Würge von vorn mit beiden Händen
- 9.1.4 Angriff 4: Würge von der Seite mit beiden Händen
- 9.1.5 Angriff 5: Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig, von der

10. Freie Anwendungsformen

10.1 im Bereich der Bodentechniken

- Auseinandersetzung mit Körperkontakt am Boden
- ein Partner bringt den anderen aus dem Stand z. B. mit Beinstellen in die Bodenlage und folgt ihm unmittelbar, wo dann die Auseinandersetzung beginnt ; bei Unterbrechung oder Partnerwechsel gilt gleiche Ausgangsposition, jedoch soll der Prüfling je 1 x seinen Partner in die Bodenlage bringen und 1 x durch eine Technik in die Bodenlage gebracht werden
- Ziel: freie Anwendung zumindest der bisher erlernten Halte- und Befreiungstechniken, die Anwendung von Hebeltechniken (z. B. Armstreckhebel) ist durchaus erwünscht
- nicht gestattet sind Atemi- und Nervendrucktechniken sowie Genickhebel
- Schutzausrüstung: wenigstens Tiefschutz
- Dauer: 1 – 2 Minuten mit Partnerwechsel (1 x)

3. Kyu (Grüngurt)

1. Bewegungsformen

1.1 Übersetzschr

- 1.1.1 vorwärts
- 1.1.2 rückwärts
- 1.1.3 auf der Stelle

1.2 Bewegungsformen in der Bodenlage

- 1.2.1 Verteidigungslage
- 1.2.2 Auslagenwechsel in der Bodenlage
- 1.2.3 Gleiten in der Bodenlage
- 1.2.4 Drehungen in der Bodenlage
- 1.2.5 Rollen in der Bodenlage
- 1.2.6 Aufstehen aus der Bodenlage

2. Falltechniken

2.1 Sturz vorwärts

2.2 Sturz rückwärts

2.3 Rollen in den Stand über Hindernisse

- 2.3.1 vorwärts
- 2.3.2 rückwärts

3. Bodentechniken

3.1 1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage

- Der Verteidiger belastet den in der Bauchlage befindlichen Gegner mit seinem Körpergewicht
- Durch Kontrolle der Hüfte mit den Beinen wird die Bewegungsfreiheit zusätzlich eingeschränkt
- Die Arme sichern die des Gegners und/oder dessen Kopf

3.2 1 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage

- Der Gegner wird zwischen den Beinen des in der Rückenlage befindlichen Verteidigers eingeklemmt
- Die Arme sichern die des Gegners und/oder dessen Kopf

3.3 aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

- Der Verteidiger befindet sich in der Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage
- Er kontrolliert den zwischen seinen Beinen knienden Gegner
- Durch Einsatz seines Körpers und der Extremitäten zwingt er den Gegner aus der Ausgangsposition in die Rückenlage und kontrolliert diesen anschließend

4. Komplexaufgabe

4.1 Demonstration einer Wurftechnik nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner (mehrere Wiederholungen)

- Der Prüfling nimmt im Stand Griffkontakt mit dem sich bewegenden Partner auf
- Aus der Bewegung heraus wendet er eine oder mehrere Wurftechniken seiner Wahl an
- Bewertet werden: ökonomisches und kontrolliertes Bewegen, korrekte Technikausführung, Timing, Distanzgefühl, Übersicht und Dynamik

5. Ju-Jutsu-Techniken (weitgehend) in Kombination

5.1 4 Abwehrtechniken mit der Hand

- Abwehr erfolgt mit flacher, gespannter Hand, Finger geschlossen
- Ausführung wahlweise mit Handfläche, Handrücken, Handaußenkante, Handinnenkante oder Handballen
- Die Abwehrtechnik ist mit passender Bewegungsform zu verbinden

5.2 2 Abwehrtechniken mit dem Fuß

- Abwehr erfolgt wahlweise mit Fußsohle, Fußaußenkante oder dem Fußballen
- Die Abwehrtechnik ist ggf. mit passender Bewegungsform zu verbinden

5.3 2 Ellenbogentechniken

- Der Ellenbogen wird geradlinig oder kreisförmig ins Ziel gebracht
- Die Technik wird durch Körpereinsatz (Verlagerung des KSP) verstärkt
- Die freie Hand unterstützt, nimmt Kontakt zum Gegner auf oder schützt den Verteidiger
- Ein Schließen der Fäuste ist bei der Technikausführung nicht erforderlich

5.4 1 Schienbeintritt

- Ausführung erfolgt mit dem Schienbein des leicht angewinkelten und in der Auftreffphase verriegelten Beines
- Nach einer Eindrehbewegung um die Körperlängsachse und Mitdrehen des Standbeins wird das Bein schwungvoll und mit deutlicher Unterstützung der Hüfte ins Ziel geführt

5.5 1 Nervendrucktechnik

- Druck auf alle sich bietenden Vitalpunkte, welche auf Druckschmerz reagieren und in der Stoffsammlung aufgeführt sind

5.6 1 Würgetechnik mit Armen oder Händen

- Jede in der Stoffsammlung aufgeführte Form der Würgetechnik, welche mit den Händen und/oder den Armen ausgeführt wird
- Die Wirkung der Technik kann sowohl durch die Beeinträchtigung der Blutzirkulation zum Gehirn, als auch der Luftzufuhr zur Lunge erreicht werden

5.7 1 Handgelenkhebel

- Jede in der Stoffsammlung aufgeführte Hebeltechnik, bei der durch Verhebelung auf das gegnerische Handgelenk eingewirkt wird

5.8 1 Armbeugehebel (als Transporttechnik)

- Jede in der Stoffsammlung aufgeführte Hebeltechnik, bei der durch Beugehebel auf das gegnerische Ellenbogengelenk eingewirkt wird
- Die Technik muß dazu geeignet sein, den Gegner kontrolliert abzutransportieren

5.9 1 Schulterwurf oder Schulterzug

- Gleichgewichtbrechen nach vorn durch Zug oder Atemtechnik
- Ein Arm umschlingt den gegenüberliegenden Arm des Gegners, der andere hakt von unten unter dessen Schulter ein
- Schulterwurf: Eindrehbewegung in den Parallelstand mit Unterlaufen des KSP, Aufladen des Gegners und anschl. Ausheben durch Strecken der Beine sowie Drehung des Oberkörpers
Schulterzug: Eindrehbewegung mit seitlichem Herausstellen des gegnerischen Beins; durch Drehung des Körpers in Gegenrichtung um die Körperlängsachse wird der Gegner schwungvoll zu Boden gebracht

5.10 1 Große Innensichel

- Gleichgewichtbrechen durch Zug und/oder Druck bzw. Atemtechnik zur Seite und nach hinten durch den seitlich vor ihm stehenden Verteidiger
- Durch Wegsicheln des gegnerischen Standbeins mit dem gegnerischen Bein kommt dieser seitlich nach hinten zu Fall
- Ein Mitgehen zu Boden seitens des Verteidigers und anschließendes Kontrollieren des Angreifers am Boden ist möglich
- Die Griffart ist frei wählbar

6. Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms

- Abwehr der festgelegten Stockangriffe 1 – 8 durch Kontaktaufnahme mit dem angreifenden Arm i. V. m. entsprechenden Ausweichbewegungen
- Kontrolle des waffenführenden Arms mit der freien Hand bzw. beidhändig
- die Ergänzung mit Folgetechniken steht dem Prüfling frei

6. Weiterführungstechniken

- Je 1 Weiterführung von 2 vom Prüfling frei gewählten Hebeltechniken nach Gegenreaktion des Angreifers
- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers für die weitere Verteidigung auszunutzen

8. Gegentechniken

- Je 1 Gegentechnik gegen 2 vom Prüfling frei gewählte Hebeltechniken des Angreifers
- Zur Durchführung der Gegentechniken ist die eingesetzte Kraft des Angreifers für die eigene Verteidigung auszunutzen

9. Freie Selbstverteidigung gg. 5 Umklammerungsangriffe (Duo-Serie 2)

- Der Verteidiger darf sich im Rahmen seiner Möglichkeiten frei verteidigen
- Die Auswahl der Verteidigungstechniken ist dem Prüfling überlassen
- Die Angriffe sind dynamisch auszuführen, die Verteidigung erfolgt unmittelbar
- Bewertet werden: Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und Gesamteindruck

9.1 Umklammerung von vorn unter den Armen

9.2 Umklammerung von vorn über den Armen

9.3 Schwitzkasten von der Seite

9.4 Schwitzkasten von vorn

9.5 Würge von hinten mit dem Unterarm

10. Freie Anwendungsformen

10.1 im Atembereich (Fausttechniken)

- Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung von Fauststößen und Faustschlägen
- Trefferbereich liegt oberhalb der Gürtellinie, leichter Kontakt, ohne Trefferwirkung zu erzielen
- Ziel: Freie Anwendung von Abwehrtechniken, Bewegungsformen und Fausttechniken
- Schutzausrüstung: Tiefschutz und Faustschützer (zwingend), Zahnschutz (empfohlen)

2. Kyu (Blaugurt)

1. Bewegungsformen

1.1 Freie Bewegungsformen

- Der Prüfling wird vom Partner mit freien Atemtechniken oder Griffansätzen angegriffen
- Die Verteidigung seitens des Prüflings erfolgt lediglich durch die Anwendung von Elementen der Ju-Jutsu Bewegungsformen in Verbindung mit passiven oder aktiven Abwehrtechniken
- Die Aufgabe erfolgt zunächst im Stand, danach bei Bodenlage des Verteidigers

1.1.1 im Stand

1.1.2 am Boden

2. Falltechniken

2.1 Falltechniken unter Einwirkung des Partners

- Der Prüfling wird vom Partner zu Boden gestoßen oder durch Wurftechniken in nahezu alle Richtungen zu Boden gebracht
- Nach Anwendung der jeweils erforderlichen Falltechnik verteidigt sich der Prüfling mit Techniken seiner Wahl

3. Bodentechniken

3.1 je 1 Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

- Die bisher geforderten Haltetechniken sind wahlweise jeweils mit einer Hebel- oder Würgetechnik zu kombinieren
- Die jeweiligen Positionen werden einzeln nacheinander vom Prüfling demonstriert

3.1.1 Haltetechnik in seitlicher Position

3.1.2 Haltetechnik in Reitposition

3.1.3 Haltetechnik bei eigener Rückenlage, Gegner zwischen den Beinen

4. Komplexaufgabe

4.1 Demonstration von Atemikombinationen nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner (mehrere Wiederholungen)

- Der Prüfling demonstriert am sich bewegenden Partner mindestens 1 Atemikombination in mehreren Wiederholungen
- Der Partner darf sich lediglich passiv schützen und ausweichen
- Bewertet werden: ökonomisches und kontrolliertes Bewegen, korrekte Technikausführung, Timing, Distanzgefühl, Übersicht und Dynamik

5. Ju-Jutsu-Techniken (weitgehend) in Kombination

5.1 2 Abwehrtechniken mit dem Unterschenkel

- Durch Anheben des Knies wird der angewinkelte Unterschenkel in Richtung des angreifenden Beins geführt
- In der Auftreffphase wird das abwehrende Bein verriegelt
- Die Abwehrtechnik kann mit dem Schienbein oder der Außenseite des Beins erfolgen

5.1.1 nach außen

5.1.2 nach innen

5.2 Abwehrfolge im 3-er Kontakt

gegen Schlag von oben außen

- Die Abwehrfolge wird in Form einer Partnerübung demonstriert, dabei soll ein fließender Bewegungsablauf zwischen der Abwehrfolge und dem Gegenangriff erfolgen
- Phase 1: Mit dem gegenüberliegenden Arm (Hand offen) wird von innen Kontakt zum Arm des Angreifers aufgenommen, ohne daß ein abgestoppen erfolgt
- Phase 2: Mit der anderen Hand wird der Angriff von außen über den Kopf geführt
- Phase 3: Nun sichert die wiederum freie Hand den gegnerischen Arm von außen, dicht hinter dem Ellenbogengelenk
- Phase 4: Anschließend wechseln die Rollen, indem der bisherige Verteidiger nun den Angriff ausführt
- Der Prüfling muß die Abwehrfolge auf einer Seite seiner Wahl flüssig demonstrieren können, z. B. gegen Schlag von rechts oben außen

5.3 1 Handaußenkantenschlag

- Gespannte Hand, Finger geschlossen, Daumen leicht angewinkelt
- Der muskuläre Teil der Handaußenkante trifft kreisförmig ins Ziel
- Alle Richtungen sind möglich

5.4 1 Fußstoß abwärts

- Hochziehen des Knies mit anschl. Stoßbewegung nach unten
- Auftrefffläche können die Ferse oder die Fußaußenkante sein

5.5 2 Nervendrucktechniken

- Druck auf alle sich bietenden Vitalpunkte, welche auf Druckschmerz reagieren und in der Stoffsammlung aufgeführt sind

5.6 2 Würgetechniken mit Verwendung der Kleidung

- Jede in der Stoffsammlung aufgeführte Würgetechnik, welche mit Verwendung der eigenen Kleidung oder der des Gegners durchgeführt werden
- Die Wirkung der Technik kann sowohl durch die Beeinträchtigung der Blutzirkulation zum Gehirn, als auch der Luftzufuhr zur Lunge erreicht werden

5.7 2 Handgelenkhebel

- Jede in der Stoffsammlung aufgeführte Hebeltechnik, bei der durch Verhebelung auf das gegnerische Handgelenk eingewirkt wird

5.8 4 Armstreckhebel

- Überstreckung des gegnerischen Ellenbogengelenks durch Zug am Handgelenk und Druck am Ellenbogengelenk
- Ausführungsmöglichkeiten: Alle in der Stoffsammlung aufgeführten Techniken nach freier Wahl des Prüflings

5.8.1 2 im Stand

5.8.2 2 bei gegnerischer Bodenlage

5.9 1 Ausheber

- KSP des Angreifers wird unterlaufen
- Ausheben durch Strecken der Beine und Vorschieben der Hüfte
- Drehen des Angreifers in der Wurfphase
- Griff frei wählbar

5.10 1 Hüftfegen oder Schenkelwurf

- Gleichgewichtbrechen durch Zug nach vorn und/oder Atemtechnik

- Eindrehen und Unterlaufen des gegnerischen KSP
- Hüftgegen: Gleichzeitig Streckung des Standbeines und Wegfegen des gleichseitigen gegnerischen Beines mit dem Oberschenkel von außen
- Schenkelwurf: Gleichzeitig Streckung des weit unter den KSP gebrachten Standbeines, weiter Vorneigen des eigenen Oberkörpers und Durchschwingen des freien Beines zwischen den Beinen des Gegners nach hinten oben; der Wurf kann als Bein- oder Hüfttechnik ausgeführt werden
- Die Griffart ist frei wählbar

6. Stockabwehr mit gleichzeitiger Konter- oder Störtechnik

- Abwehr der festgelegten Stockangriffe 1 – 8 durch Kontaktaufnahme mit dem angreifenden Arm i. V. m. entsprechenden Ausweichbewegungen
- Gleichzeitig mit der Kontaktaufnahme erfolgt eine Atemtechnik, um den Angreifer abzulenken bzw. Folgetechniken vorzubereiten (z. B.: Fingerstich zur Kehlkopfgrube)
- Kontrolle des waffenführenden Arms mit der freien Hand bzw. beidhändig
- Die Ergänzung mit Folgetechniken steht dem Prüfling frei

7. Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms

- Abwehr der festgelegten Messerangriffe 1 – 5 (Messerhaltung) durch Kontaktaufnahme mit dem angreifenden Arm i. V. m. entsprechenden Ausweichbewegungen
- Kontrolle des waffenführenden Arms mit der freien Hand bzw. beidhändig
- Die Ergänzung mit Folgetechniken steht dem Prüfling frei

8. Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen

- der Prüfling wählt jeweils 1 Angriff mit Kontakt (z.B. Würge mit Kette) und ohne Kontakt (z. B. Schlag von außen mit biegsamer Rute) frei aus
- die Abwehrhandlung ist frei wählbar;

8.1 1 x mit Kontakt

8.2 1 x ohne Kontakt

9. Weiterführungstechniken

- Je 1 Weiterführung von 2 vom Prüfling frei gewählten Wurftechniken nach Gegenreaktion des Angreifers
- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers für die weitere Verteidigung auszunutzen

10. Gegentechniken

- je 1 Gegentechnik gegen 2 vom Prüfling frei gewählte Wurftechniken des Angreifers
- zur Durchführung der Gegentechniken ist die eingesetzte Kraft des Angreifers für die eigene Verteidigung auszunutzen

11. Freie Selbstverteidigung gegen 5 Atemiangriffe (Duo-Serie 3)

- Der Verteidiger darf sich im Rahmen seiner Möglichkeiten frei verteidigen
- Die Auswahl der Verteidigungstechniken ist dem Prüfling überlassen
- Die Angriffe sind dynamisch auszuführen, die Verteidigung erfolgt unmittelbar
- Bewertet werden: Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und Gesamteindruck

11.1 Fauststoß rechts (in Rechtsauslage) zum Kopf

- 11.2 Fauststoß rechts (in Linksauslage) zur Körpermitte
- 11.3 Handaußenkantenschlag rechts (in Linksauslage) zum Hals
- 11.4 Fußtritt vorwärts zur Körpermitte
- 11.5 Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte

12. Freie Selbstverteidigung mit dem Stock

- Der Prüfling verwendet einen Stock (Länge 50 – 100 cm) zur Verteidigung
 - Die Abwehrhandlung ist, ebenso wie die Angriffe, frei wählbar
- 12.1** gegen 5 Kontaktangriffe

13. Freie Anwendungsformen

13.1 im Bereich der Wurf- und Bodentechniken

- Auseinandersetzung im Stand, nach erfolgtem Griffkontakt, aus der Bewegung
- Es kommen Wurftechniken, Übergänge vom Stand zum Boden und Bodentechniken zur Anwendung
- Atemtechniken sind nicht gestattet
- Schutzausrüstung: Mindestens Tiefschutz (Pflicht)

1. Kyu (Braungurt)

1. Bewegungsformen

1.1 Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen

- Der Prüfling verwendet Elemente der Bewegungsformen i. V. m. passiven und/oder aktiven Abwehrtechniken um angemessen auf die Angriffs- bzw. Störaktionen durch den Partner zu reagieren;
- Sobald der Partner die Pratzen in Zielposition bringt, sind diese mit Atemitechniken nach freier Wahl zu attackieren

2. Falltechniken

2.1 Freier Fall (Überschlag zum Sturz seitwärts)

- In Anlehnung an die Bewegungsrichtung der Rolle vorwärts führt der Prüfling einen freien Überschlag diagonal über den Rücken aus
- Die Landung erfolgt ohne vorherigen Bodenkontakt im Sturz seitwärts
- Die Technik ist rechts und links zu demonstrieren

3. Komplexaufgabe

im Bereich der Atemi- und Wurftechniken

- Demonstration einer oder mehrerer Atemi-/Wurf-Kombinationen nach freier Wahl am sich bewegenden, sonst aber passiven Partner
- Die Demonstration erfolgt in mehreren Wiederholungen

4. Angriffe mit abschließender Kontrolle

- Überwältigung eines sich kurzzeitig passiv verhaltenden Angreifers aus relativ häufig vorkommenden Positionen heraus
- die Auswahl der Techniken ist frei, reine Atemifolgen sind nicht gestattet

4.1 bei gegnerischer Bauchlage oder Bankposition

4.2 bei gegnerischer Rückenlage

5. Bodentechniken

Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

- Der Prüfling bringt den Partner zu Boden und nimmt eine Haltetechnik als Ausgangsposition ein
- Nachdem er diese mit Hebel oder Würgetechnik unterstützt hat, wechselt er von einer Haltetechnik in fließendem Übergang in die nächste, wobei jeweils Hebel- und/oder Würgetechniken zusätzlich einzusetzen sind
- Alle bisher in der Prüfung geforderten Haltetechniken sind dabei durchzugehen und die Arme des Partners soweit möglich zu kontrollieren
- Der Partner leistet Gegenwehr mittlerer Stärke

6. Abwehrfolge im 3-er Kontakt mit Übergang zu Hebeltechniken

- Durchführung als Übungsform mit Partner in flüssigem Wechsel
- Es gilt die gleiche Abwehrfolge, wie im Programm des 3. Kyu beschrieben
- Aus dieser Folge mit fließenden Übergängen in Angriff und Verteidigung muß der Prüfling nahtlos in mindestens 2 unterschiedliche Hebeltechniken anwenden

7. Ju-Jutsu-Techniken (weitgehend) in Kombination

7.1 1 Fingerstich oder Preßluftschlag

- Fingerstich: Mehrere Finger einer Hand oder der Daumen treffen leicht gekrümmt und angespannt ins Ziel
- Preßluftschlag: Beide Handflächen treffen gleichzeitig auf beide Ohren des Angreifers, die Wirkung entsteht durch den schlagartig im Innenohr aufgebauten Druck auf beide Trommelfelle (Vorsicht Verletzungsgefahr !)

7.1 1 Kopfstoß/Kopfschlag

- Mit Stirn- oder Hinterkopfparteie des Schädels trifft der Verteidiger ins Ziel
- Die Technik ist aus einer Vielzahl von Lagen und in mehrere Richtungen möglich

7.2 1 Halbkreisfußtritt vorwärts

- Der Unterschenkel des angehobenen und angewinkelten Beines wird halbkreisförmig in einer Schnappbewegung des Kniegelenks in Richtung Ziel gebracht
- Ausführung mindestens horizontal oder höher
- Auftrefffläche ist der Fußballen, bei der Ausführung zum Kopf auch der Spann

7.3 1 Rückentransportgriff

- ein Arm wird von hinten um den Hals des Angreifers geschlungen, Ellenbogenbeuge liegt vor dem Kehlkopf
- der Verteidiger bringt seine Hüfte hinter den Rücken des Gegners und zieht diesen zum Abtransport in eine Hohlkreuzposition, dabei bleiben dessen Füße im Bodenkontakt
- die zweite Hand unterstützt die Ausführung zusätzlich durch einen sichernden Griff

7.4 1 Kopfkontrollgriff

- Sichern des Gegners bei aufrechtem Oberkörper durch:
 - Einklemmen des seitlich abgedrehten gegnerischen Kopfes
 - Anpressen des Kopfes an den eigenen Oberkörper oder die Schulter
 - Griff beider Hände ineinander

7.5 2 Würgetechniken mit Armen oder Händen

- Jede Würgetechnik, welche mit Armen und/oder Händen ausgeführt wird und in der Stoffsammlung aufgeführt ist
- Die Wirkung ist sowohl durch Einschränkung der Blut-, als auch der Luftzufuhr möglich

7.6 1 Fingerhebel

- Jede Überdehnung von einem oder mehreren Fingergelenken (auch Daumen) welche dem Prinzip der Hebeltechniken zugrunde liegt

7.7 2 Bein- oder Hüfthebel

- Durch Hebelwirkung auf das gegnerische Beine werden Knie-, Hüftgelenk oder beides gleichermaßen verhebelt
- Alle in der Stoffsammlung aufgeführten und beschriebenen Bein- oder Hüfthebel

7.8 3 Armbeugehebel

- Durch Hebelwirkung mit dem angewinkelten Arm auf Ellenbogen und/oder Schultergelenk wird der Schmerz erzielt
- Alle in der Stoffsammlung aufgeführten und beschriebenen Armbeugehebel

7.8.1 2 Armbeugehebel im Stand

7.8.2 1 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners

7.9 3 Handgelenkhebel

- Durch Überdehnung des Handgelenks in verschiedene Richtungen entsteht die Hebelwirkung
- Alle in der Stoffsammlung aufgeführten und beschriebenen Handgelenkhebel

7.10 1 Doppelhandsichel

- Nach erfolgtem Gleichgewichtbrechen nach hinten wird die nach vorn gebrachte Schulter in Leiste, Hüfte oder Gesäß des Gegners gestemmt
- Beide Beine werden gleichzeitig in Kniehöhe ergriffen (auch Kleidung) sowie rechts und links am Verteidiger vorbeigezogen
- Der Wurf kann von vorn oder hinten erfolgen

7.11 1 Schaufelwurf

- Der Verteidiger steht seitlich hinter dem Angreifer, bricht das Gleichgewicht horizontal zur Seite und senkt seinen KSP ab
- Durch Strecken der Beine, Vor- und Seitwärtsschieben der Hüfte sowie seitliches Wegziehen der gegnerischen Beine mit beiden Händen (auch Kleidung) erfolgt der Abwurf
- Die Abwurfbewegung zur Seite ist in beide Richtungen möglich

7.12 1 Selbstfallwurf

- Alle Wurftechniken, bei denen der Verteidiger sich zur Anwendung der Technik gezwungenermaßen mit in die Bodenlage begeben muß
- Alle in der Stoffsammlung aufgeführten und beschriebenen Selbstfallwürfe nach freier Wahl des Prüflings

8. Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik

- Abwehr der festgelegten Stockangriffe Nr. 1 – 8 mit Kontaktaufnahme, ggf. gleichzeitiger Konter- oder Störtechnik und Kontrolle des waffenführenden Arms
- Die Entwaffnung des Angreifers muß im Verlaufe der gesamten Abwehrhandlung erfolgen; dies kann im Stand oder in der Bodenlage geschehen
- Die Entwaffnungstechnik muß zwingend sein (z. B. Prinzip: Griffsprengen), ein bloßes Entreißen der Waffe genügt nicht

9. Messerabwehr mit gleichzeitiger Konter- oder Störtechnik

- Abwehr der festgelegten Messerangriffe Nr. 1 – 5 (Messerhaltung) mit Kontaktaufnahme
- Gleichzeitige Konter- oder Störtechnik (z. B. durch Atemtechnik zum Kopf oder dem angreifenden Arm)
- Kontrolle des waffenführenden Arms
- Weitere Verteidigungshandlungen können folgen, sind jedoch nicht Prüfungsinhalt

10. Weiterführungstechniken

10.1 Weiterführung von 3 Hebeltechniken

- Je 1 Weiterführung von 3 vom Prüfling frei gewählten Hebeltechniken nach Gegenreaktion des Angreifers
- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die weitere Verteidigung auszunutzen

10.2 Weiterführung von 3 Wurftechniken

- Je 1 Weiterführung von 3 vom Prüfling frei gewählten Wurftechniken nach Gegenreaktion des Angreifers
- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die weitere Verteidigung auszunutzen

10.3 4 x Weiterführung nach abgewehrten Atemitechniken des Verteidigers

- Der Prüfling verteidigt sich im Verlaufe der Abwehrhandlung mit einer Atemitechnik
- Diese Technik wird vom Angreifer gestoppt oder abgeleitet
- Der Verteidiger folgt nun seinerseits mit 4 unterschiedlichen, auf die Störung passenden Folgetechniken (z. B. Wegschlagen des abwehrenden Arms)
- Der Prüfling kann die Situation vorher mit dem Partner absprechen, um seine Demonstration vorzubereiten

11. Gegentechniken

11.1 Gegentechnik gegen 3 Hebeltechniken

- Je 1 Gegentechnik gegen 3 vom Prüfling frei gewählte Hebeltechniken
- Zur Durchführung der Gegentechnik ist die eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die eigene Verteidigung auszunutzen

11.2 Gegentechnik gegen 3 Wurftechniken

- Je 1 Gegentechnik gegen 3 vom Prüfling frei gewählte Wurftechniken
- Zur Durchführung der Gegentechnik ist die eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die eigene Verteidigung auszunutzen

12. Freie Selbstverteidigung gegen 5 Waffenangriffe (Duo-Serie 1)

- Der Verteidiger darf sich im Rahmen seiner Möglichkeiten frei verteidigen
- Die Auswahl der Verteidigungstechniken ist dem Prüfling überlassen
- Die Angriffe sind dynamisch auszuführen, die Verteidigung erfolgt unmittelbar
- Die Waffe ist, soweit ohne Eigengefährdung möglich, anschließend zu sichern
- Bewertet werden: Effektivität, Dynamik, Kontrolle der Situation, Gesamteindruck

12.1 Messerstich (Dolchhaltung) aus Angriffsrichtung Nr. 1

12.2 Messerstich (Messerhaltung) aus Angriffsrichtung Nr. 5

12.3 Messerstich (Dolchhaltung) aus Angriffsrichtung Nr. 2

12.4 Stockschlag aus Angriffsrichtung Nr. 6

12.5 Stockschlag aus Angriffsrichtung Nr. 1

13. Freie Anwendungsformen

13.1 im Atemibereich (Atemitechniken aller Art)

- Auseinandersetzung im Stand unter kontrollierten Anwendung von Atemitechniken aller Art, Bewegungsformen sowie passiv oder aktiv ausgeführte Abwehrtechniken
- Trefferfläche ist der gesamte Körper (inklusive Kopf und Extremitäten)
- Schutzausrüstung: Tiefschutz, Faust-, Ellenbogen-, Fuß- bzw. Spanschutz und Schienbeinschützer (Pflicht), weiters Schutzausrüstung ist möglich soweit die Beweglichkeit nicht zu sehr eingeschränkt wird

1. Dan (Schwarzgurt)

1. Freie Bewegungsformen

1.1 Freie Bewegungsformen im Stand bei 2 mit Atemtechniken und Griffansätzen frei angreifenden Partnern

- Der Prüfling wird von beiden Partnern gleichzeitig oder im Wechsel mit freien Atemtechniken oder Griffansätzen angegriffen
- Die Verteidigung erfolgt lediglich durch die Anwendung von Elementen der Ju-Jutsu Bewegungsformen in Verbindung mit passiven oder aktiven Abwehrtechniken

2. Bodentechniken

2.1 3 x Haltetechnik nach Befreiungstechnik des Gegners

- Aus 3 unterschiedlichen Haltetechniken nach freier Wahl des Prüflings gelingt es dem Gegner sich zunächst jeweils mit einer Befreiungstechnik zu lösen
- Einnahme einer erneuten Haltetechnik nach eigener Wahl unter bestmöglicher Ausnutzung der gegnerischen Kraft

3. Komplexaufgabe

3.1 im Bereich der Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken

- Der Prüfling demonstriert eine oder mehrere Atemi-/Wurf-Kombinationen mit jeweils abschließender Kontrolltechnik nach freier Wahl am sich bewegenden, sonst aber passiven Partner
- Die Demonstration erfolgt in mehreren Wiederholungen

4. Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

Der Prüfling muß jede der genannten Techniken gegen je 3 verschiedenartige Angriffe nach freier Wahl weitgehend in Kombination durchführen können

4.1 1 Handinnenkantenschlag

- Die Innenseite der angespannten Hand, Daumen nach innen angewinkelt, trifft ins Ziel
- Ausführung kreisförmig in alle Richtungen möglich

4.2 4 Ellenbogentechniken

- Der Ellenbogen wird geradlinig oder kreisförmig ins Ziel gebracht
- Die Technik wird durch Körpereinsatz (Verlagerung des KSP) verstärkt
- Die freie Hand unterstützt, nimmt Kontakt zum Gegner auf oder schützt den Verteidiger
- Ein Schließen der Fäuste ist bei der Technikausführung nicht erforderlich

4.3 2 Würgetechniken mit Beinen oder Füßen

- Jede in der Stoffsammlung aufgeführte Form der Würgetechnik, welche mit den Füßen und/oder den Beinen ausgeführt wird
- Die Wirkung der Technik kann sowohl durch die Beeinträchtigung der Blutzirkulation zum Gehirn, als auch der Luftzufuhr zur Lunge erreicht werden

4.4 1 Festlegetechnik (kombiniert)

- Mittels Hebel-, und/oder Würge- und/oder Nervendrucktechnik wird der Gegner festgelegt
- Die Festlegetechnik muß dazu geeignet sein, den Gegner in dessen gegenwärtiger Position zu fixieren und die Möglichkeit einer Gegenwehr weitgehendst einzuschränken

4.5 1 Genickhebel

- Alle in der Stoffsammlung aufgeführten und beschriebenen Techniken, welche auf die Halswirbelsäule wirken

4.6 6 Armstreckhebel

- Überstreckung des gegnerischen Ellenbogengelenks durch Zug am Handgelenk und Druck am Ellenbogengelenk
- Alle Ausführungsmöglichkeiten, welche in der Stoffsammlung aufgeführt und beschrieben sind, nach freier Wahl des Prüflings

4.6.1 3 Armstreckhebel im Stand

4.6.2 3 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners

4.7 1 Schleuderwurf (Leitwurf)

- Der nach vorn aus dem Gleichgewicht gebrachte und vornübergebeugte Angreifer wird durch schwungvollen Zug nach vorne unten oder durch diagonales Verdrehen seiner Körperlängsachse zu Fall gebracht
- Ausführungsmöglichkeiten nach freier Wahl, soweit die Techniken in der Stoffsammlung aufgeführt und beschrieben sind

4.8 2 Ausheber

- KSP des Angreifers wird unterlaufen
- Ausheben durch Strecken der Beine und Vorschieben der Hüfte
- Drehen des Angreifers in der Wurfphase
- Griff ist frei wählbar

4.9 2 Selbstfallwürfe

- Alle Wurftechniken, bei denen sich der Verteidiger zur Anwendung der Technik gezwungenermaßen mit in die Bodenlage begeben muß
- Alle in der Stoffsammlung aufgeführten und beschriebenen Selbstfallwürfe nach freier Wahl des Prüflings

5. Atemkombinationen an Schlagpolster oder Prätzen

5.1 3 Atemkombinationen mit je 3 Atemtechniken

- Demonstration von 3 verschiedene Atemkombinationen mit jeweils mindestens 3 Atemtechniken nach freier Wahl an Prätzen und/oder Schlagpolstern
- Die Demonstration erfolgt in mehreren Wiederholungen
- der Partner, welcher die Prätzen hält, muß selbst kein Prüfling sein

6. Stockabwehr mit waffenlosen Folgetechniken

- Abwehr der festgelegte Stockangriffe Nr. 1 – 8 mit Kontaktaufnahme, ggf. gleichzeitiger Konter- oder Störtechnik und Kontrolle des waffenführenden Arms
- Der Prüfling hat die Aufgabe, nach der Abwehrphase mit waffenlosen Folgetechniken (Ju-Jutsu-Techniken aller Art nach eigener Wahl) auf den Angreifer einzuwirken, um eine Kontrolle der Situation zu erreichen
- Eine Entwaffnung des Angreifers kann im Verlaufe der Abwehrhandlung erfolgen

7. Messerabwehr mit Entwaffnungstechniken

- Abwehr der festgelegten Messerangriffe Nr.1 – 5 (Messerhaltung) mit Kontaktaufnahme, evtl. gleichzeitige Konter- oder Störtechnik und Kontrolle des waffenführenden Arms
- Die Entwaffnung des Angreifers muß im Verlaufe der gesamten Abwehrhandlung erfolgen; dies kann im Stand oder in der Bodenlage geschehen
- Die Entwaffnung muß zwingend und ohne größere Eigengefährdung erfolgen; ein bloßes entreißen der Waffe genügt nicht
- Weitere Verteidigungshandlungen können folgen, sind jedoch nicht Prüfungsinhalt

8. Weiterführungstechniken

8.1 Weiterführung von 4 Hebeltechniken

- Je 1 Weiterführung von 4 vom Prüfling frei gewählten Hebeltechniken nach Gegenreaktion des Angreifers
- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die weitere Verteidigung auszunutzen

8.2 Weiterführung von 4 Wurftechniken

- Je 1 Weiterführung von 4 vom Prüfling frei gewählten Wurftechniken nach Gegenreaktion des Angreifers
- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die weitere Verteidigung auszunutzen

8.3 Weiterführung von 2 Würgetechniken

- Je 1 Weiterführung von 2 vom Prüfling frei gewählten Würgetechniken nach Gegenreaktion des Angreifers
- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die weitere Verteidigung auszunutzen

9. Gegentechniken

9.1 Gegentechnik gegen 4 Hebeltechniken

- Je 1 Gegentechnik gegen 4 vom Prüfling frei gewählte Hebeltechniken
- Zur Durchführung der Gegentechnik ist die eingesetzte Kraft des Angreifers für die eigene Verteidigung auszunutzen

9.2 Gegentechnik gegen 4 Wurftechniken

- Je 1 Gegentechnik gegen 4 vom Prüfling frei gewählte Wurftechniken
- Zur Durchführung der Gegentechnik ist die eingesetzte Kraft des Angreifers für die eigene Verteidigung auszunutzen

9.3 Gegentechnik gegen 2 Würgetechniken

- Je 1 Gegentechnik gegen 4 vom Prüfling frei gewählte Würgetechniken
- Zur Durchführung der Gegentechnik ist die eingesetzte Kraft des Angreifers für die eigene Verteidigung auszunutzen

9.4 Gegentechnik gegen 3 Wurftechniken unmittelbar nach Verlust des Bodenkontakts

- Der Prüfling hat die Aufgabe, bei 3 frei gewählten Wurftechniken unmittelbar nach dem Verlassen des Bodens auf den Angreifer (Wurfausführenden) einzuwirken, so daß er bei Erreichen des Bodens bzw. direkt danach wieder die Kontrolle über den Gegner besitzt
- Die Durchführung einer Falltechnik erübrigt sich in diesem Fall nicht nur, sondern ist zu vermeiden

10. Freie Selbstverteidigung

10.1 gegen 5 kombinierte waffenlose Angriffe

- Freie Abwehr von 5 unterschiedlichen, vom Prüfer ausgewählten und angesagten kombinierten waffenlosen Angriffen eines Angreifers
- Beispiele: beidhändiger Griff in die Haare und Knietechnik zum Kopf; Fußtechnik vorwärts gefolgt von Rückhandschlag; Schwitzkasten von der Seite und Faustschlag

10.2 gegen 2 unbewaffnete Angreifer

- Freie Abwehr vom Prüfer angesagter und freier Angriffe von 2 unbewaffneten Angreifern
- Je 3 – 5 angesagte und freie Angriffe ohne Kontakt und mit Kontakt
- Es gelten die für die freie Selbstverteidigung festgelegten Bewertungskriterien

10.3 in 4 angesagten Nothilfesituationen

- Verteidigung anstelle des Angegriffenen, in 4 unterschiedlichen, durch den Prüfer vorgegebenen Nothilfesituationen,
- Die Auswahl der Verteidigungstechniken steht dem Prüfling frei
- es gelten die für die freie Selbstverteidigung festgelegten Bewertungskriterien

7. Freie Anwendungsformen im Bereich der Ju-Jutsu-Techniken

- Auseinandersetzung im Stand unter kontrollierten Anwendung von Ju-Jutsu-Techniken aller Art, Bewegungsformen sowie passiv oder aktiv ausgeführte Abwehrtechniken
- Trefferfläche ist der gesamte Körper (einschließlich Kopf und Extremitäten)
- Alle Techniken müssen so kontrolliert ausgeführt werden, daß eine Verletzung des Übungspartners weitgehend ausgeschlossen ist
- Wirkungstreffer dürfen nicht erzielt werden
- Schutzausrüstung: Tiefschutz, Faust-, Ellenbogen-, Fuß- bzw. Spannschutz und Schienbeinschützer (Pflicht), weiters Schutzausrüstung ist möglich soweit die Beweglichkeit nicht zu sehr eingeschränkt wird

2. Dan (Schwarzgurt)

1. Stand-/Bodentechniken

1.1 2 x Übergang vom Stand zum Boden

- Zu Boden bringen des Gegners, ohne daß zwingend eine Wurf- oder Hebeltechnik erfolgt
- Zur Kontrolle des Gegners folgt er diesem unmittelbar in die Bodenlage

2. Komplexaufgabe

2.1 im Bereich der Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken

- Demonstration einer oder mehrerer Atemi-/Wurf-Kombinationen mit jeweils abschließender Kontrolltechnik nach freier Wahl am sich bewegenden, sonst aber passiven Partner (mehrere Wiederholungen)

3. Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

- Jede Technik muß gegen 3 verschiedenartige Angriffe nach freier Wahl des Prüflings weitgehend in Kombination vorgeführt werden können

3.1 4 Kombinationen von Abwehrtechniken

- gleichzeitige Verbindung mehrerer Abwehrtechniken miteinander, um einen größeren Schutzbereich zu erhalten oder die Wirkung zu erhöhen
- ebenso möglich: Abwehrtechniken mit gleichzeitigen Atemis auf Muskelpartien oder Nervenpunkte der angreifenden Extremität

3.2 1 Fußstoß rückwärts

- Das angewinkelte Bein wird geradlinig nach hinten ins Ziel gebracht
- Auftrefffläche ist die Ferse
- Ausführung mindestens horizontal oder höher

3.3 1 Beinriegel oder Beinpresse

- Der Unterschenkel des unter einem Arm eingeklemmte Beins wird durch Verriegelungsgriff (Bein unter der Achsel eingeklemmt, freie Hand auf gegnerischem Bein, die andere auf dem eigenen Unterarm) fixiert
- Der Angreifer kann dabei in verschiedenen Positionen kontrolliert werden, die in der Stoffsammlung aufgeführten Möglichkeiten sind beispielhaft
- Wirkung: sowohl durch Druck auf Muskelpartien oder Nervenpunkte, als auch durch Verhebelung des Hüftgelenks oder der Wirbelsäule
- Die dargestellten Möglichkeiten sind beispielhaft

3.4 4 Nervendrucktechniken

- Druck auf alle sich bietenden Vitalpunkte, welche auf Druckschmerz reagieren und in der Stoffsammlung aufgeführt sind

3.5 2 Würgetechniken i. V. m. Hebel- oder Nervendrucktechniken

- Alle Würgetechniken, welche die Luft- oder Blutzufuhr am Hals beeinträchtigen und nicht im Angriffskatalog aufgeführt sind
- Ausführung jeweils in direkter Verbindung mit einer Hebel- und/oder Nervendrucktechnik
- Die dargestellten Möglichkeiten sind beispielhaft

3.6 1 Transporttechnik i. V. m. Hebel- oder Nervendrucktechnik

- Die Transporttechnik muß geeignet sein, einen durch Hebelwirkung oder sonstige Mittel in der Bewegung eingeschränkte Person auch gegen deren Willen von einem Ort zum anderen zu befördern
- Ausführung jeweils in direkter Verbindung mit einer Würge- und/oder Hebeltechnik
- Die dargestellten Möglichkeiten sind beispielhaft

3.7 Handdrehgriff / Armdrehgriff

- Ellen- und Speichenknochen des gegnerischen Arms werden bei senkrechter Unterarmposition nach innen gegeneinander verdreht
- Der gegnerische Unterarm und/oder die Hand werden jeweils mit einer Hand von beiden Seiten erfaßt,
- Die Armposition zwischen Angreifer und Verteidiger verläuft s-förmig

3.8 5 Armbeugehebel

- Durch Hebelwirkung mit dem angewinkelten Arm auf Ellenbogen- und/oder Schultergelenk wird der Schmerz erzielt
- Alle in der Stoffsammlung aufgeführten und beschriebenen Armbeugehebel

3.8.1 3 im Stand,

3.8.2 2 bei Bodenlage des Gegners

3.9 1 Körperrückstoß

- Bei engem Körperkontakt wird das Gleichgewicht des Angreifers nach hinten gebrochen, indem dessen Kopf mit Hilfe des Arms in den Nacken geführt wird
- Durch unmittelbar darauf folgenden Druck nach hinten abwärts kommt der Angreifer zu Fall
- Bei der Ausführung kann der Verteidiger eine der beiden im Bild dargestellten Positionen zum Angreifer einnehmen

3.10 3 Ausheber

- KSP des Angreifers unterlaufen
- Ausheben durch Strecken der Beine und Vorschieben der Hüfte
- Drehen des Angreifers in der Wurfphase
- Griff frei wählbar
- Die in der Stoffsammlung dargestellten Möglichkeiten sind beispielhaft

3.11 3 Selbstfallwürfe

- Alle Wurftechniken, bei denen sich der Verteidiger zur Anwendung der Technik gezwungenermaßen mit in die Bodenlage begeben muß
- Alle in der Stoffsammlung aufgeführten und beschriebenen Selbstfallwürfe nach freier Wahl des Prüflings

4. Atemikombinationen an Schlagpolster oder Prätzen

4.1 3 Atemikombinationen mit je 4 Atemitechniken

- Demonstration von 3 verschiedene Atemikombinationen mit jeweils mindestens 4 Atemitechniken nach freier Wahl an Prätzen und/oder Schlagpolstern
- Mindestens 2 der Kombinationen sollen eine Störaktion durch den Partner enthalten
- Die Demonstration erfolgt in mehreren Wiederholungen
- Der Partner, welcher die Prätzen hält, muß selbst kein Prüfling sein

5. Stocktechniken gegen Angriffe nach freier Wahl

- Demonstration eines sinnvollen Einsatzes des Stocks zur eigenen Verteidigung
 - Es wird davon ausgegangen, daß der Stock dem Angreifer vorher abgenommen wurde und nun ein weiterer Angriff erfolgt, bei dem der Verteidiger nun im Besitz der Waffe ist
 - Die Stocklänge des bestimmt der Prüfling selbst (kein gebogener Stock oder Schirm!)
- Techniken aus folgenden Technikgruppen sind mit dem Stock anzuwenden:

5.1 2 Atemitechniken

5.2 2 Hebeltechniken

5.3 2 Wurftechniken

5.4 2 Würgetechniken

6. Messerabwehr mit waffenlosen Folgetechniken

- Abwehr der festgelegten Messerangriffe Nr. 1 – 5 (Messerhaltung) mit Kontaktaufnahme evtl. gleichzeitige Konter- oder Störtechnik und Kontrolle des waffenführenden Arms
- Nach der Abwehrphase mit waffenlosen Folgetechniken (Ju-Jutsu-Techniken aller Art nach eigener Wahl) ist weiter auf den Angreifer einzuwirken, um eine Kontrolle der Situation zu erreichen
- Eine Entwaffnung des Angreifers kann im Verlaufe der Abwehrhandlung erfolgen

7. Weiterführungstechniken

7.1 Weiterführung von 3 Hebeltechniken

- Je 1 Weiterführung von 3 vom Prüfer angesagten Hebeltechniken nach Gegenreaktion des Angreifers
- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die weitere Verteidigung auszunutzen

8. Gegentechniken

8.1 Gegentechnik gegen 3 Hebeltechniken

- Je 1 Gegentechnik gegen 3 vom Prüfer angesagte Hebeltechniken
- Zur Durchführung der Gegentechnik ist die eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die eigene Verteidigung auszunutzen

9. Freie Selbstverteidigung

9.1 gegen 1 bewaffneten Angreifer (Stock und beweglicher Gegenstand)

- Abwehr von je 3 – 5 vom Prüfer angesagten und freien Angriffen eines bewaffneten Angreifers
- Die Auswahl der Verteidigungstechniken ist dem Prüfling überlassen

9.2 in 4 angesagten Nothilfesituationen (ohne vorherigen Sichtkontakt)

- Verteidigung anstelle des Angegriffenen in 4 unterschiedlichen, durch den Prüfer vorgegebenen Nothilfesituationen
- Verhinderung der Sicht des Prüflings (z. B. Situation spielt sich hinter dessen Rücken ab bzw. durch Abtrennung mit Sichtschutz), um rasche Einschätzung der Situation mit angemessenem Verhalten zu provozieren
- die Auswahl der Verteidigungstechniken steht dem Prüfling frei
- es gelten die für die freie Selbstverteidigung festgelegten Bewertungskriterien

10. Freie Anwendungsformen

im Bereich der Ju-Jutsu-Techniken

- Auseinandersetzung im Stand unter kontrollierten Anwendung von Ju-Jutsu-Techniken aller Art, Bewegungsformen sowie passiv oder aktiv ausgeführte Abwehrtechniken
- Trefferfläche ist der gesamte Körper (einschließlich Kopf und Extremitäten)
- alle Techniken müssen so kontrolliert ausgeführt werden, daß eine Verletzung des Übungspartners weitgehend ausgeschlossen ist
- Wirkungstreffer dürfen nicht erzielt werden
- Schutzausrüstung: Tiefschutz, Faust-, Ellenbogen-, Fuß- bzw. Spanschutz und Schienbeinschützer (Pflicht), weiters Schutzausrüstung ist möglich soweit die Beweglichkeit nicht zu sehr eingeschränkt wird
- Dauer: 1 – 2 Minuten mit einmaligem Partnerwechsel

3. Dan (Schwarzgurt)

1. Abwehrtechniken

1.1 3 x Mehrfachabwehr gegen angesagte, waffenlose Angriffe

- die 3 – 5 vom Prüfer angesagten Angriffe bestehen aus einer Folge von 2 unmittelbar aufeinander folgenden Angriffen (z. B. Fußtritt zur Körpermitte – Faustschlag zum Kopf)
- der Prüfling hat die freie Wahl seiner Verteidigungstechniken, jedoch soll er zunächst beide Angriffe nacheinander abwehren, bevor Folgetechniken eingesetzt werden
- die Bewertung erfolgt nach den Kriterien für die freie Selbstverteidigung

1.2 Abwehrfolge im 3-er Kontakt mit Übergang zu Hebeltechniken und Reaktion auf Störtechniken des Partners

- die Grundform der Bewegung erfolgt in dieser Partnerübung in gleicher Weise, wie in der Prüfung zum 2. und 1. Kyu-Grad in wechselseitiger und flüssiger Form
- Während des gesamten Bewegungsablaufs Übergang in mindestens 2 verschiedene Hebeltechniken sowie angemessene Reaktion auf Störaktionen des Partners mit weiterführenden Techniken
- Mögliche Störaktionen: Atemi zum Kopf des Prüflings, Wegdrücken der den Hebel unterstützenden Hand, Sperren gegen die Hebelausführung, Wegreißen des Arms etc.

2. Stand-/Bodentechniken

2.1 4 x Übergang vom Stand zum Boden mit abschließender Kontrolltechnik

- Zu Boden bringen des Gegners, ohne daß zwingend eine Wurf- oder Hebeltechnik erfolgt
- Zur Kontrolle des Gegners folgt der Verteidiger diesem unmittelbar in die Bodenlage
- Die jeweiligen Übergänge vom Stand zum Boden müssen unterschiedlich sein, die Kontrolltechnik (Halte-, Würge-, Hebel-, Nervendruck- oder sonstige Technik, die geeignet ist, den Gegner gegen dessen Willen in der Position zu fixieren) jedoch nicht

3. Komplexaufgabe

3.1 im Bereich der Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken

- Demonstration von 5 verschiedenen Atemi-/Wurf-Kombinationen mit jeweils unterschiedlicher abschließender Kontrolltechnik nach freier Wahl am sich bewegenden, sonst aber passiven Partner

1. Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

- Jede Technik muß gegen 3 verschiedenartige Angriffe nach freier Wahl des Prüflings weitgehend in Kombination vorgeführt werden können

1.1 1 Halbkreisfußtritt rückwärts oder Fersendrehschlag

- Das seitlich angehobene Bein wird mit einer horizontalen Schnappbewegung aus dem Kniegelenk oder durch eine Drehbewegung des Körpers rücklings ins Ziel geführt
- Auftrefffläche ist die Ferse, in Kopfhöhe auch die Fußsohle
- Ausführung mindestens horizontal oder höher

1.2 2 Festlegetechniken mit dem Stock

- Mittels eines Stocks (Länge zwischen 50 und 100 cm) soll der Angreifer nach einer vorausgegangenen Abwehrhandlung so fixiert werden, daß Kontrolle über diesen besteht und eine Eigengefährdung weit möglichst ausgeschlossen ist

1.3 8 Armstreckhebel

- Überstreckung des gegnerischen Ellenbogengelenks durch Zug am Handgelenk und Druck am Ellenbogengelenk
- Ausführungsmöglichkeiten: Alle in der Stoffsammlung aufgeführten Techniken nach freier Wahl des Prüflings

4.3.1 4 Armstreckhebel im Stand

4.3.2 4 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage

4.4 5 Handgelenkhebel

- Überdehnung des gegnerischen Handgelenks durch Hebelwirkung
- Alle in der Stoffsammlung aufgeführten Handgelenkhebel nach freier Wahl des Prüflings

4.5 1 Körperwurf

- Das Gleichgewicht wird seitlich nach vorn gebrochen
- Bei der Wurfausführung steht der Verteidiger seitlich vor dem Angreifer
- Durch Zug einerseits und Druck andererseits wird der Angreifer nach vorn gezogen
- Das dem Gegner zugewandte Bein sperrt dessen Standbein, wodurch dieser nach vorn zu Fall kommt
- Die Griffart ist beliebig

4.6 1 Rückriß

- Der Verteidiger zieht den Kopf des Angreifers in den Nacken um ihn in Hohlkreuzhaltung zu zwingen
- Durch Fortführung des Zugs nach hinten unten wird er zu Fall gebracht
- Griffart: Beidhändig am Kopf

4.7 4 Selbstfallwürfe

- Alle Wurftechniken, bei denen sich der Verteidiger zur Anwendung der Technik gezwungenermaßen mit in die Bodenlage begeben muß
- Alle in der Stoffsammlung aufgeführten und beschriebenen Selbstfallwürfe nach freier Wahl des Prüflings

5. Atemkombinationen an Schlagpolster oder Prätzen

5.1 3 Atemkombinationen mit je 5 Atemtechniken

- Demonstration von 3 verschiedenen Atemkombinationen mit jeweils mindestens 5 Atemtechniken nach freier Wahl an Prätzen und/oder Schlagpolstern
- Mindestens 2 der Kombinationen sollen eine Störaktion durch den Partner enthalten
- Die Demonstration erfolgt in mehreren Wiederholungen
- Der Partner, welcher die Prätzen hält, muß selbst kein Prüfling sein

6. Messerabwehr mit Entwaffnung

6.1 sowie weiterer Verwendung der Waffe zur Kontrolle des Gegners

- Abwehr der festgelegten Messerangriffe Nr. 1 – 5 (Messerhaltung) mit Kontaktaufnahme evtl. gleichzeitige Konter- oder Störtechnik und Kontrolle des waffenführenden Arms
- Eine Entwaffnung des Angreifers erfolgt im Verlaufe der Abwehrhandlung
- Die abgenommene Waffe soll anschließend zur Sicherung des Gegners eingesetzt werden (z.B. Nervendruck, Verstärkung der Hebelwirkung etc.); dabei steht der verantwortungsvolle Umgang mit dieser im Vordergrund

6.2 Abwehr der Angriffe 1 – 5 mit Entwaffnung im Stand (als Übungsform)

- Beide Partner greifen sich in ständigem Wechsel mit dem Messer an (Messerhaltung, Angriffsrichtungen 1 – 5 in unregelmäßiger Abfolge, rechts oder links)
- Die Entwaffnung erfolgt jeweils im Stand, so daß der Verteidiger anschließend im Besitz des Messers ist und seinerseits nun zum Angreifer wird
- Dauer: Ca. 1 – 2 Minuten
- Bewertet werden: effektives Abwehrverhalten, sichere Entwaffnungstechniken, flüssiger Bewegungsablauf und Gesamteindruck

7. Weiterführungstechniken

7.1 Weiterführung von 3 Wurftechniken

- Je 1 Weiterführung von 3 vom Prüfer angesagten Wurftechniken nach Gegenreaktion des Angreifers
- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die weitere Verteidigung auszunutzen

8. Gegentechniken

8.1 Gegentechnik gegen 3 Wurftechniken

- Je 1 Gegentechnik gegen 3 vom Prüfer angesagte Wurftechniken
- Zur Durchführung der Gegentechnik ist die eingesetzte Kraft des Angreifers für die eigene Verteidigung auszunutzen

9. Freie Selbstverteidigung

9.1 gegen 2 Angriffe mit Faustfeuerwaffe

- Die Angriffe können mit Pistole oder Revolver durchgeführt werden
- Der Prüfling wählt die Angriffe selbst aus, diese müssen jedoch verschiedenartig sein (z. B. Bedrohung mit der Waffe von vorn; Bedrohung von der Seite, Mündung am Kopf)
- Der Verteidiger hat die freie Wahl seiner Verteidigungstechniken
- Die Bewertung richtet sich nach den für die freie Selbstverteidigung festgelegten Kriterien

9.2 gegen 2 bewaffnete Angreifer (Stock und beweglicher Gegenstand)

- Freie Abwehr von je 3 – 5 vom Prüfer angesagten und freien Angriffen zweier bewaffneter Angreifer
- Die Auswahl der Verteidigungstechniken ist dem Prüfling überlassen

10. Freie Anwendungsformen

im Bereich der Ju-Jutsu-Techniken

- Auseinandersetzung im Stand unter kontrollierten Anwendung von Ju-Jutsu-Techniken aller Art, Bewegungsformen sowie passiv oder aktiv ausgeführte Abwehrtechniken
- Trefferfläche ist der gesamte Körper (einschließlich Kopf und Extremitäten)
- alle Techniken müssen so kontrolliert ausgeführt werden, daß eine Verletzung des Übungspartners weitgehend ausgeschlossen ist
- Wirkungstreffer dürfen nicht erzielt werden
- Schutzausrüstung: Tiefschutz, Faust-, Ellenbogen-, Fuß- bzw. Spannschutz und Schienbeinschützer (Pflicht), weiters Schutzausrüstung ist möglich soweit die Beweglichkeit nicht zu sehr eingeschränkt wird
- Dauer: 1 – 2 Minuten mit einmaligem Partnerwechsel

4. Dan (Schwarzgurt)

1. Stand-/Bodentechniken

1.1 2 x Überwältigen des stehenden Gegners aus der eigenen Bodenlage

- Zu Boden bringen und Festlegen eines stehenden Gegner aus der jeweils vorgegebenen Position
- Der Prüfling hat zur Erfüllung der Aufgabe die freie Wahl der Techniken
- Der Angreifer bringt den Verteidiger mit einer vorausgehenden Technik in die entsprechende Ausgangsposition; er leistet danach keine aktive Gegenwehr

1.1.1 nach erfolgter Wurftechnik des Gegners

1.1.2 aus Bauchlage oder Kniestand des Verteidigers

1.1.3 aus Rücken- oder Seitenlage des Verteidigers

2. Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

- Jede Technik muß gegen 3 verschiedenartige Angriffe nach freier Wahl des Prüflings weitgehend in Kombination vorgeführt werden können

2.1 2 x Fersenschlag abwärts

- das außen bzw. innen nach oben gerissene Bein wird vom höchsten Punkt aus abwärts ins Ziel geschlagen
- Auftrefffläche ist die Ferse
- Ausführung mindestens in eigener Schulterhöhe oder höher

2.1.1 nach innen

2.1.2 nach außen

2.2 6 Nervendrucktechniken

- Druck auf alle sich bietenden Vitalpunkte, welche auf Druckschmerz reagieren und in der Stoffsammlung aufgeführt sind

2.3 2 Würgetechniken mit sonstigen Hilfsmitteln

- Alle Würgetechniken, welche die Luft- oder Blutzufuhr am Hals beeinträchtigen und nicht im Angriffskatalog aufgeführt sind
- Die Würgetechniken müssen jeweils mit einem Hilfsmittel (Alltagsgegenstände aller Art, nicht jedoch die Kleidung) durchgeführt oder maßgeblich in ihrer Wirkung unterstützt werden
- Die Auswahl der Hilfsmittel sowie der jeweiligen Angriffe obliegt dem Prüfling

2.4 2 Genickhebel

- Hebelwirkung durch Überdehnung der Halswirbelsäule, alle Richtungen möglich
- Alle in der Stoffsammlung aufgeführten Genickhebel nach freier Wahl des Prüflings

2.5 4 Bein- oder Hüfthebel

- Durch Verdrehung oder Beugung oder Überstreckung des gegnerisches Beins werden Knie- und/oder Hüftgelenkverhebelt
- Alle in der Stoffsammlung aufgeführten Bein- oder Hüfthebel nach freier Wahl des Prüflings

2.6 7 Armbeugehebel

- Durch Hebelwirkung mit dem angewinkelten Arm auf Ellenbogen und/oder Schultergelenk wird der Schmerz erzielt
- Alle in der Stoffsammlung aufgeführten und beschriebenen Armbeugehebel nach freier Wahl des Prüflings

2.6.1 4 Armbeugehebel im Stand

2.6.2 3 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners

2.7 1 Kleine Innensichel oder Einhaken oder Fußfegen

- Der Verteidiger steht seitlich vor dem Angreifer und bringt diesen durch Zug einerseits und Druck andererseits nach hinten aus dem Gleichgewicht
- Mit seinem vorderen Bein nimmt der Verteidiger von innen am gegnerischen Bein Kontakt auf
- Je nach Zeitpunkt der Technikdurchführung und Belastung des zusichelnden Beins führt der Verteidiger wahlweise eine der geforderten Techniken aus
- Die vom Prüfling angestrebte Technik muß nicht vorher bestimmt werden
- Ein notwendiges Mitfallen des Verteidigers ist möglich soweit dieser in der Bodenlage die Kontrolle über den Angreifer behält

2.8 1 Kleine Außensichel oder Einhaken oder Fußfegen

- Der Verteidiger steht seitlich neben dem Angreifer und bringt diesen durch Zug einerseits und Druck andererseits zur Seite nach hinten aus dem Gleichgewicht
- Mit seinem vorderen Bein nimmt der Verteidiger von außen am gegnerischen Bein Kontakt auf
- Je nach Zeitpunkt der Technikdurchführung und Belastung des zusichelnden Beins führt der Verteidiger wahlweise eine der geforderten Techniken aus
- Die vom Prüfling angestrebte Technik muß nicht vorher bestimmt werden
- Ein notwendiges Mitfallen des Verteidigers ist möglich soweit dieser in der Bodenlage die Kontrolle über den Angreifer behält

2.9 5 Selbstfallwürfe

- Alle Wurftechniken, bei denen sich der Verteidiger zur Anwendung der Technik gezwungenermaßen mit in die Bodenlage begeben muß
- Alle in der Stoffsammlung aufgeführten und beschriebenen Selbstfallwürfe nach freier Wahl des Prüflings

3. Weiterführungstechniken

3.1 je 2 x Weiterführung von 3 angesagten Ju-Jutsu Techniken nach unterschiedlichen Reaktionen des Angreifers

- Die vom Prüfer angesagten Techniken können sich auf Hebel-, Wurf- und Würge-techniken des gesamten Prüfungsprogramms bis einschließlich 4. Dan beziehen
- Der Prüfling hat die Aufgabe jeweils auf die beiden unterschiedlichen Gegenbewegungen in sinnvoller Weise mit weiterführenden Techniken zu reagieren
- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die weitere Verteidigung auszunutzen

4. Gegentechniken

4.1 je 2 x Gegentechnik gegen 3 angesagte Ju-Jutsu Techniken

- Die vom Prüfer angesagten Techniken können sich auf Hebel-, Wurf- und Würge-techniken des gesamten Prüfungsprogramms bis einschließlich 4. Dan beziehen
- Es müssen vom Prüfling zu jeder der 3 angesagten Ju-Jutsu Techniken des Angreifers jeweils 2 unterschiedliche Gegentechniken angewandt werden
- Zur Durchführung der Gegentechniken ist die eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die eigene Verteidigung auszunutzen

4.2 Konter gegen Konter (Gegen- und Weiterführungstechniken in Folge)

- Demonstration mit Partner in sinnvoller Zusammenstellung von Ju-Jutsu Techniken (Hebel-, Wurf-, Würge- oder sonstige Techniken) in Form eines ständigen Wechsels von Weiterführungs- und Gegentechniken in zügigem Tempo
- Mindestens 10 Ju-Jutsu Techniken in Folge
- Vorherige Absprache mit dem Partner, der nicht selbst Teilnehmer der Prüfung sein muß, ist möglich
- Bewertet werden: Flüssiger Ablauf, Griffsicherheit, Ökonomie der Bewegung und Beachtung der Prinzipien der jeweiligen Technikgruppen

5. Freie Selbstverteidigung

5.1 gegen 1 bewaffneten Angreifer (Stock, beweglicher Gegenstand, Messer und Faustfeuerwaffe)

- Freie Abwehr von je 3 – 5 vom Prüfer angesagten und freien Angriffe eines bewaffneten Angreifers
- Die Auswahl der Verteidigungstechniken ist dem Prüfling überlassen

5.2 gegen angesagte Mehrfachangriffe mit dem Messer

- Sinnvolle und zweckmäßige Abwehr der vom Prüfer angesagten Angriffe unter Berücksichtigung der noch folgenden Angriffsaktion
- Die Angriffshandlungen müssen nicht zwingend nacheinander abgewehrt werden, der Prüfling kann den zweiten Angriff bereits im Ansatz abwehren bzw. eine Durchführung erst gar nicht zustande kommen lassen

5.2.1 Mehrfachangriff: 1. Messerstich/-schnitt 2. Messerstich/-schnitt

5.2.2 Mehrfachangriff: 1. Messerstich/-schnitt 2. Atemiangriff

5.2.3 Mehrfachangriff: 1. Griff (mittlere Distanz) 2. Messerstich/-schnitt

5.3 mit dem Stock gegen je 4 angesagte Angriffe

- Freie Abwehr der vom Prüfer angesagten Angriffe mit einem Stock (Länge: 50 – 100 cm)
- Die Auswahl der verwendeten Verteidigungstechniken liegt beim Prüfling selbst
- Als Bewertung gelten die für die freie Selbstverteidigung festgelegten Kriterien

5.3.1 4 angesagte Angriffe mit Kontakt

5.3.2 4 angesagte Angriffe ohne Kontakt

5.3.3 4 angesagte Angriffe mit Stock

5.4 mit sonstigen Hilfsmitteln gegen je 2 Angriffe

- Freie Abwehr der vom Prüfer angesagten Angriffe mit einem sonstigen Hilfsmittel (nicht Stock oder Kleidung)
- Sonstige Hilfsmittel: Alltagsgegenstände aller Art nach freier Wahl des Prüflings
- Die Auswahl der verwendeten Verteidigungstechniken liegt beim Prüfling selbst
- Als Bewertung gelten die für die freie Selbstverteidigung festgelegten Kriterien

5.4.1 4 angesagte Angriffe mit Kontakt

5.4.2 4 angesagte Angriffe ohne Kontakt

5.4.3 4 angesagte Angriffe mit Stock

6. Freie Darstellung mit Selbstverteidigungscharakter im Bereich der Ju-Jutsu-Techniken

- Freie, vom Prüfling selbst konzipierte Darstellung des Prinzips mindestens einer Ju-Jutsu Technikgruppe (z. B. Hebeltechniken) oder eines Handlungskomplexes (z. B. Ju-Jutsu in der Bodenlage)
- Mindestens 20 Technikkombinationen oder komplexe Verteidigungshandlungen
- Die Demonstration kann mit Partner/n vorher abgesprochen oder eingeübt sein
- Dem Ressortleiter Prüfungswesen geht 14 Tage vor dem Prüfungstermin eine schriftliche Vorlage bezüglich Form und Inhalt (in 3-facher Ausfertigung) zu

5. Dan (Schwarzgurt)

1. **Bodentechniken, Stand-/Bodentechniken**
2. Alle im gesamten Ju-Jutsu Prüfungsprogramm geforderten Bodentechniken, Übergänge vom Stand zum Boden oder die Selbstverteidigung in der Bodenlage betreffenden Bewegungsaufgaben
 - Stichprobenartig 5 – 7 Techniken bzw, Bewegungsaufgaben nach freier Wahl des Prüfers

3. **Ju-Jutsu Techniken in Kombination**
 - Jede Technik muß gegen 3 verschiedenartige Angriffe nach freier Wahl des Prüflings weitgehend in Kombination vorgeführt werden können

- 3.1 **Abwehrtechniken**
 - Alle im gesamten Ju-Jutsu Prüfungsprogramm geforderten sowie die in der Stoffsammlung aufgeführten Abwehrtechniken,
 - Stichprobenartig 5 – 7 Techniken nach freier Wahl des Prüfers

- 3.2 **Atemitechniken**
 - Alle im gesamten Ju-Jutsu Prüfungsprogramm geforderten sowie die in der Stoffsammlung aufgeführten Atemitechniken,
 - Stichprobenartig 5 – 7 Techniken nach freier Wahl des Prüfers

- 3.3 **Sonstige Techniken**
 - Alle im gesamten Ju-Jutsu Prüfungsprogramm geforderten sowie die in der Stoffsammlung aufgeführten sonstigen Techniken (z. B. Nervendrucktechniken),
 - Stichprobenartig 5 – 7 Techniken nach freier Wahl des Prüfers

- 3.4 **Würgetechniken**
 - Alle im gesamten Ju-Jutsu Prüfungsprogramm geforderten sowie die in der Stoffsammlung aufgeführten Würgetechniken,
 - Stichprobenartig 5 – 7 Techniken nach freier Wahl des Prüfers

- 3.5 **Sicherungstechniken**
 - Alle im gesamten Ju-Jutsu Prüfungsprogramm geforderten sowie die in der Stoffsammlung aufgeführten Sicherungstechniken,
 - Stichprobenartig 5 – 7 Techniken nach freier Wahl des Prüfers

- 3.6 **Hebeltechniken**
 - Alle im gesamten Ju-Jutsu Prüfungsprogramm geforderten sowie die in der Stoffsammlung aufgeführten Hebeltechniken,
 - Stichprobenartig 5 – 7 Techniken nach freier Wahl des Prüfers

3.7 Wurftechniken

- Alle im gesamten Ju-Jutsu Prüfungsprogramm geforderten sowie die in der Stoffsammlung aufgeführten Wurftechniken,
- Stichprobenartig 5 – 7 Techniken nach freier Wahl des Prüfers

3. Weiterführungstechniken

3.1 je 2 x Weiterführung von 5 angesagten Ju-Jutsu Techniken nach jeweils unterschiedlichen Reaktionen des Angreifers

- Die vom Prüfer angesagten Techniken können sich auf Hebel-, Wurf- und Würge-techniken des gesamten Prüfungsprogramms bis einschließlich 5. Dan beziehen
- Der Prüfling hat die Aufgabe jeweils auf die beiden unterschiedlichen Gegenbewegungen in sinnvoller Weise mit weiterführenden Techniken zu reagieren
- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die weitere Verteidigung auszunutzen

4. Gegentechniken

4.1 je 2 x Gegentechnik gegen 5 angesagte Ju-Jutsu Techniken

- Die vom Prüfer angesagten Techniken können sich auf Hebel-, Wurf- und Würge-techniken des gesamten Prüfungsprogramms bis einschließlich 5. Dan beziehen
- Es müssen vom Prüfling zu jeder der 5 angesagten Ju-Jutsu Techniken des Angreifers jeweils 2 unterschiedliche Gegentechniken angewandt werden
- Zur Durchführung der Gegentechniken ist die eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die eigene Verteidigung auszunutzen

4.2 Konter gegen Konter (Gegen- und Weiterführungstechniken in Folge)

- Demonstration mit Partner in sinnvoller Zusammenstellung von Ju-Jutsu Techniken (Hebel-, Wurf-, Würge- oder sonstige Techniken) in Form eines ständigen Wechsels von Weiterführungs- und Gegentechniken in zügigem Tempo
- Mindestens 10 Ju-Jutsu Techniken in 1 oder 2 geschlossenen Bewegungsabläufen
- Vorherige Absprache mit dem Partner ist nicht möglich
- Bewertet werden: Flüssiger Ablauf, Griffsicherheit, Ökonomie der Bewegung und Beachtung der Prinzipien der jeweiligen Technikgruppen

1. Freie Selbstverteidigung

1.1 gegen Bedrohung mit dem Messer in der Nahdistanz

- Der Angreifer befindet sich unmittelbar vor, hinter oder neben dem Verteidiger im Stand oder in der Bodenlage
- Messerspitze oder Messerklinge des Angreifers dicht am Verteidiger
- 3 verschiedene, vom Prüfling frei gewählte Angriffspositionen, davon muß der Prüfling bei 1 Angriff mit dem Rücken zur Wand stehen

5.1 mit Stock gegen angesagte und freie Angriffe aller Art

- Freie Abwehr von je 3 - 5 vom Prüfer angesagten und freien Angriffen mit einem Stock (Länge: 50 – 100 cm)
- Die Auswahl der verwendeten Verteidigungstechniken liegt beim Prüfling selbst
- Als Bewertung gelten die für die freie Selbstverteidigung festgelegten Kriterien

5.2.1 angesagte und freie Angriffe mit Kontakt

5.2.2 angesagte und freie Angriffe ohne Kontakt

5.2.3 angesagte und freie Angriffe mit Waffen

5.3 gegen 2 bewaffneten Angreifer (Stock, beweglicher Gegenstand und Messer)

- Freie Abwehr von je 3 – 5 vom Prüfer angesagten und freien Angriffen zweier bewaffneter Angreifer
- Die Auswahl der Verteidigungstechniken ist dem Prüfling überlassen

6. Freie Darstellung mit Selbstverteidigungscharakter

im Bereich der Ju-Jutsu-Techniken

- Freie, vom Prüfling selbst konzipierte Darstellung des Prinzips mindestens einer Ju-Jutsu Technikgruppe (z. B. Hebeltechniken) oder eines Handlungskomplexes (z. B. Ju-Jutsu in der Bodenlage)
- Mindestens 20 Technikkombinationen oder komplexe Verteidigungshandlungen
- Die Demonstration kann mit Partner/n vorher abgesprochen oder eingeübt sein
- Form oder Inhalt der Darstellung müssen sich grundlegend von der bei der Prüfung zum 4. Dan gezeigten Demonstration unterscheiden
- Dem Ressortleiter Prüfungswesen geht 14 Tage vor dem Prüfungstermin eine schriftliche Vorlage bezüglich Form und Inhalt (in 3-facher Ausfertigung) zu