



JU-JUTSU

PRÜFUNGSPROGRAMM



Inklusive Vorschläge für Angriffe, Folgetechniken und Befreiungen

Übersicht über das Ju-Jitsu Programm

Wurftechniken:	Atemtechniken:	Bodentechniken:	Hebeltechniken:	sonstiges:
1 Beinstellen	1 Handballentechnik 1 Knietechnik 1 Stoppfußstoß Freie Anwendungsformen: Bereich Atemtechniken im Stand mit geöffneten Händen in kontrollierter Form (1 bis max. 2 Minuten)	je 1 Haltetechnik in: - seitlicher Position (Schärpe) - Reitposition (Reitvierer) - Kreuzposition (Seitvierer)	1 Armstreckhebel (in der Bodenlage) 1 Körperabbiegen	Stellungen Bewegungsformen Falltechniken 3 passive Abwehrtechniken mit dem Unterarm 2 Abwehrtechniken mit der Hand 1 Grifflösen 1 Griffsprengen
1 Hüftwurf oder Hüfttrad 1 Große Außensichel Gegentechniken: Verhindern eines Wurfes nach vorn durch: - Aussteigen - Blockieren	1 Fußtechnik vorwärts 1 Fauststoß 2 Faustschläge Komplexaufgabe: Fausttechniken aus der Bewegung an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner (mehrere Wiederholungen)	je eine Befreiung aus den Haltetechniken in: - seitlicher Position - Reitposition - Kreuzposition Freie Anwendungsformen: im Bereich der Bodentechniken, Verwendung von Halte- und Hebeltechniken (1 bis max. 2 Minuten)	2 Armstreckhebel (je 1x im Stand und am Boden) 2 Armeugehebel, davon einer als Festlegetechnik Weiterführungstechniken: Wechsel von Armeuge zu Armstreckhebel (je nach Reaktion des Partners)	Stellungen Bewegungsformen Falltechniken 2 aktive Abwehrtechniken mit dem Unterarm Freie Selbstverteidigung: gegen Duo-Serie 1
1 Schulterwurf oder Schulterzug 1 große Innensichel Komplexaufgabe: Demonstration von Wurftechniken an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner in mehreren Wiederholungen	2 Ellenbogentechniken 1 Schienbeintritt Freie Anwendungsformen: Fausttechniken aller Art in kontrollierter Form (1 bis max. 2 Minuten)	1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage 1 Haltetechnik in der Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage aus der eigenen Rückenlage in die Oberlage gelangen	1 Handgelenkhebel 1 Armeugehebel (als Transporttechnik) Weiterführungstechniken: Weiterführung nach 2 unterschiedlichen Hebelansätzen des Verteidigers (nach eigener Wahl) Weiterführung 2 mal nach abgewehrten Atemtechniken des Verteidigers Gegentechniken: Gegentechniken gegen 2 unterschiedliche Hebelansätze des Angreifers (nach freier Wahl des Prüflings)	Bewegungsformen Falltechniken 4 Abwehrtechniken mit der Hand 2 Abwehrtechniken mit dem Fuß 1 Nervendrucktechnik 1 Würge- oder Hebeltechnik mit Armen oder Händen Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms Freie Selbstverteidigung: gegen Duo-Serie 2
1 Ausheber 1 Hüftfegen oder Schenkelwurf Freie Anwendungsformen: im Bereich der Wurf- und Bodentechniken aus Kontaktsituationen (1 bis max. 2 Minuten) Weiterführungstechniken: Weiterführung nach 2 unterschiedlichen Wurfansätzen des Verteidigers (nach eigener Wahl) Gegentechniken: Gegentechniken gegen 2 unterschiedliche Wurfansätze des Angreifers (nach eigener Wahl)	1 Handaußenkantenschlag 1 Fußstoß abwärts 1 Fußstoß seitwärts Komplexaufgabe: Atemtechniken bzw. Kombinationen am sich bewegenden, sonst aber passiven Partner in mehreren Wiederholungen	je eine Haltetechnik in Verbindung mit einer Würge- oder Hebeltechnik (aus den bisher geforderten 5 Haltepositionen) Freie Anwendungsformen: siehe Würfe	2 Handgelenkhebel 4 Armstreckhebel (2 im Stand, 2 am Boden)	freie Bewegungsformen Falltechniken unter Partnereinwirkung Abwehrfolge im 3er Kontakt 2 Abwehrtechniken mit dem Unterschenkel 2 Nervendrucktechniken 2 Würge- oder Hebeltechniken mit Verwendung der Kleidung Stockabwehr in Verbindung mit Störtechniken Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen Freie Selbstverteidigung: gegen Duo-Serie 3 mit dem Stock
1 Schaufelwurf 1 Doppelhandsichel 1 Selbstfallwurf Komplexaufgabe: Demonstration mehrerer Atem-Wurfkombinationen nach freier Wahl des Prüflings in mehreren Wiederholungen Weiterführungstechniken: Weiterführung nach je 3 unterschiedlichen Wurfansätzen des Verteidigers (nach eigener Wahl) Gegentechniken: Gegentechniken gegen je 3 unterschiedliche Wurfansätze des Angreifers (nach eigener Wahl)	1 Fingerstich oder Pressluftschlag 1 Kopfstoß oder Kopfschlag 1 Halbkreisfußtritt vorwärts Komplexaufgabe: siehe Wurftechniken Freie Anwendungsformen: Atemtechniken aller Art in kontrollierter Form (1 bis max. 2 Minuten) Weiterführungstechniken: 4 x Weiterführung nach abgewehrten Atemtechniken des Verteidigers	Angriffe mit abschließender Kontrolle aus: - gegnerischer Bauchlage oder Bankposition - gegnerischer Seiten- oder Rückenlage Wechsel von einer Haltetechnik in eine andere unter Ausnutzung der leichten Gegenwehr in Verbindung mit Würge- oder Hebeltechniken	1 Fingerhebel 2 Bein- oder Hüfthebel 3 Armeugehebel (2 im Stand, 2 am Boden) 3 Handgelenkhebel Weiterführungstechniken: Weiterführung nach je 3 unterschiedlichen Hebelansätzen des Verteidigers (nach eigener Wahl) Gegentechniken: Gegentechniken gegen je 3 unterschiedliche Hebelansätze des Angreifers (nach eigener Wahl)	Bewegungsformen Falltechniken Abwehrfolge im 3er Kontakt mit Übergang zu min. 2 Hebeltechniken 1 Rückentransportgriff 1 Kopfkontrollgriff Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik Freie Selbstverteidigung: gegen Duo-Serie 4 gegen 10 angesagte waffenlose Angriffe
1 Schleudernwurf 2 Ausheber 2 Selbstfallwürfe Komplexaufgabe: Demonstration mehrere Atem-Wurfkombinationen mit abschließender Kontrolltechnik an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner in mehreren Wiederholungen (1 bis max. 2 Minuten) Weiterführungstechniken: je 1 Weiterführung von 4 frei gewählten Wurftechniken nach Gegenreaktion des Angreifers Gegentechniken: - gegen 4 frei gewählte Wurftechniken - gegen 3 Wurftechniken unmittelbar nach Verlust des Bodenkontaktes Freie Anwendungsformen im Bereich der Ju-Jitsu Techniken: Auseinandersetzung im Stand unter kontrollierter Anwendung von Ju-Jitsu Techniken aller Art	freie Bewegungsformen im Stand bei 2 mit Atemtechniken und Griffansätzen angreifenden Partner 1 Handinnenkantenschlag 4 Ellenbogentechniken Atemkombinationen an Schlagpolstern oder Prätzen Demonstration von 3 frei gewählten Kombinationen von min. 3 Techniken in mehreren Wiederholungen Komplexaufgabe: siehe Wurftechniken Freie Anwendungsformen im Bereich der Ju-Jitsu Techniken: Auseinandersetzung im Stand unter kontrollierter Anwendung von Ju-Jitsu Techniken aller Art	3 Haltetechniken nach Befreiungstechnik des Gegners aus frei gewählten Haltetechniken des Prüflings	1 Genickhebel 6 Armstreckhebel (3 im Stand, 3 im Boden) Weiterführungstechniken: je 1 Weiterführung von 4 frei gewählten Hebeltechniken nach Gegenreaktion des Angreifers Gegentechniken: gegen 4 frei gewählte Hebeltechniken Freie Anwendungsformen im Bereich der Ju-Jitsu Techniken: Auseinandersetzung im Stand unter kontrollierter Anwendung von Ju-Jitsu Techniken aller Art	Stellungen Bewegungsformen Falltechniken 3 Abwehrtechniken mit dem Ellenbogen 1 Festlegetechnik (kombiniert) Stockabwehr mit waffenlosen Folgetechniken Messerabwehr mit Entwaffnungstechniken Freie Selbstverteidigung: gegen 5 kombinierte waffenlose Angriffe nach freier Wahl in 4 angesagten Nothilfesituationen gegen 2 unbewaffnete Angreifer Weiterführungstechniken: je 1 Weiterführung von 4 frei gewählten Würge- oder Hebeltechniken nach Gegenreaktion des Angreifers Gegentechniken: gegen 2 frei gewählte Würge- oder Hebeltechniken

5. Kyu (Gelbgurt)

1. Stellungen

1.1 Verteidigungsstellung

2. Bewegungsformen

2.1 Auslagenwechsel

- nach vorn
- nach hinten
- auf der Stelle

2.2 Meidbewegungen

2.2.1 Auspendeln

- nach hinten
- zur Seite

2.2.2 Abducken

(gerade Bewegung nach unten, Oberkörper bleibt aufrecht, Bewegung aus den Knien)

2.2.3 Abtauchen

(U-förmige Bewegung, Ausweichen in Schlagrichtung, Oberkörper bleibt aufrecht, Bewegung aus den Knien)

2.3 Gleiten

(erst verlängern, dann verkürzen)

- vorwärts
- rückwärts
- seitwärts

2.4 Körperabdrehen

2.5 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 (Kesa-gatame)

- flach aufliegen und mit eigenem Gewicht belasten, eventuell mit gleichzeitigem Hebeln des Armes
- alternativ Japanische Variante mit eingeklemmtem Arm (Würger)

4.2 Haltetechnik in Kreuzposition (Yoko-shiho-gatame)

- flach aufliegen und mit eigenem Gewicht belasten, eventuell Kopf und Bein klammern, Knie an den Gegner bringen

4.3 Haltetechnik in Reitposition (Tate-shiho-gatame)

- flach aufliegen und mit eigenem Gewicht belasten, eventuell, Kopf mit einem Arm klammern, Beine mit den eigenen umklammern
- Alternativ halten von der Kopfseite her

5. Ju-Jutsu Techniken in Kombination

5.1 drei passive Abwehrtechniken mit dem Unterarm

5.1.1 in Kopfhöhe (außen)

- gegen Schwinger, Folgetechnik Schocken und Beinstellen
- gegen Ohrfeige

5.1.2 in der Körpermitte (außen)

- gegen Halbkreisfußtritt zur kurzen Rippe, Folgetechnik z.B. Innensichel und Beinhebel
- gegen Faustschlag zur kurzen Rippe oder Leberhaken

5.1.3 in der Körpermitte (innen)

- gegen Fußstoß zum Magen / Brustkorb
- gegen Fauststoß zum Magen
- gegen Fauststöße zum Kopf, einzeln oder als Schlagkombination

5.2 zwei Abwehrtechniken mit der Hand

(Handinnenkante, Handaußenkante, Handfläche, Handrücken oder Handballen)

- Handfegen gegen Fauststoß
- Handkantenblock gegen Ohrfeige (Innen- oder Außenkante)
- Handballenstoß auf Schulter / Oberarm gegen Schwinger (im Ansatz)
- Abwehr durch Schlagen mit dem Handrücken gegen den angreifenden Arm

5.3 eine Handballentechnik

(Stoß oder Schlag)

- Handballenstoß gegen beidhändigen Griffansatz zum Revers
- Handballenschlag gegen Körperumklammerung von vorn unter den Armen

5.4 eine Knietechnik

(Stoß oder Schlag)

- Kniestoß zum Magen gegen Würgen von vorn
- Knieschlag gegen Schlag von oben (nach Ausweichen und Ableiten des Schlages)

5.5 ein Stoppfußstoß

- Stoppfußstoß zur Hüfte gegen Halbkreisfußtritt
- Stoppfußstoß gegen Schlägerangriff

5.6 ein Grifflösen

- diagonales Handgelenkfassen, Folgetechnik Kipphandhebel
- paralleles Handgelenkfassen, Folgetechnik Handdrehbeugehebel

5.7 ein Griffsprengen

- gegen Würgen von vorn
- gegen Griff ins Revers von vorn

5.8 ein Armstreckhebel

(Ausführung bei Bodenlage des Gegners)

- Seitstreckhebel nach Hüftwurf, Angriff: Würgen von der Seite
- Kippstreckhebel nach Kipphandhebel; Angriff: einhändiger Griff ins Revers
- Armstreckhebel im seitlichen Haltegriff
- Körperstreckhebel in der Bodenlage

5.9 ein Körperabbiegen

- gegen Schwinger
- gegen einhändigen Griff an den Oberarm

5.10 ein Beinstellen

- gegen einhändigen Griff an den Oberarm
- gegen Schwinger

6. Freie Anwendungsformen

6.1 im Bereich der Atemitechniken

- Auseinandersetzung im Stand mit **geöffneten** Händen (Handfläche)
- Trefferfläche ist der gesamte Körper (auch die Beine)
- **leichter Kontakt, ohne Wirkungstreffer** zu erzielen
- Ziel: freie Anwendung von Abwehrtechniken und Bewegungsformen des 5. Kyu
- Schutzausrüstung: männliche Prüflinge mindestens Tiefschutz (Pflicht), Zahnschutz (empfohlen)
- 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

(vorn 70% des Körpergewichtes, hinten 30%. Der Körperschwerpunkt ist leicht abgesenkt)

1.1.2 defensive Form der Aktionsstellung

(vorn 40% des Körpergewichtes, hinten 60%. Der Körperschwerpunkt ist leicht abgesenkt)

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

- Der Prüfling hat die freie Wahl seiner Befreiungstechnik und der dafür erforderlichen Griffhaltung des Partners in der jeweiligen Halteposition
- Die Befreiung ist erfolgt, wenn der Verteidiger den Angreifer kontrolliert oder sich von diesem lösen kann
- Die Befreiung erfolgt bei leichter Gegenwehr des haltenden Partners

4.1 eine Befreiung aus der Haltetechnik in seitlicher Position (Kesa-gatame)

1. Hüfte wegrücken vom Gegner, Gegner in das Loch ziehen
2. In die Brücke gehen, Gegner anheben, drunterrutschen, Gegner rüberrollen
3. Zum Gegner hin rausdrehen
4. Unter eigenem Bein durch, den Gegner in den Nacken fassen, runterziehen
5. Gegner aufrichten, Fuß vor den Kopf des Gegners bringen, runterschieben
6. Befreiung mit Schocktechniken, Nervendruck oder Würger

4.2 eine Befreiung aus der Haltetechnik in Kreuzposition (Yoko-shiho-gatame)

normale Position: Bein klammern, rausdrehen

eigenes Bein geklammert: Bein lösen, Fuß vor den Kopf bringen, Gegner runterschieben

Befreiung mit Schocktechniken, Nervendruck oder Würger

4.3 eine Befreiung aus der Haltetechnik in Reitposition (Tate-shiho-gatame)

1. Bein des Gegners auf einer Seite klammern, und zu dieser Seite runterdrehen
2. Befreiung mit Schocktechniken, Nervendruck oder Würger

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

Analog zum Wettkampf sollten Schläge zum Kopf vorher abgestoppt werden. Dabei sollte zu erkennen sein, dass der Schlag getroffen hätte. Zum Körper ist leichter Kontakt ohne Wirkung erwünscht.

Korrekte Technik bedeutet:

- Arbeiten aus der Deckung ohne Ausholen oder Telegrafieren
- dynamische Atmung, im Idealfall Kiai (aus Ki = Energie und Ai = zusammenkommen)
- Hüfteinsatz
- Schlagen von Kombinationen (mindestens drei Techniken)
- Distanz verkürzen, Kombination ausführen, sichere Distanz wiederherstellen

6. Ju-Jitsu Techniken in Kombination

6.1 zwei aktive Abwehrtechniken mit dem Unterarm

6.1.1 nach innen

- Unterarmblock nach innen gegen beidhändigen Griffansatz zum Revers
- Unterarmblock nach innen gegen Fußstoß zum Brustkorb

6.1.2 nach außen

- Unterarmblock nach außen gegen Schwinger
- Unterarmblock nach oben gegen Schlag von oben

6.2 eine Fußtechnik vorwärts

(als Tritt oder Stoß)

- Fußstoß vorwärts nach Handballenstoß, Angriff: Griffansatz zum Revers beidhändig
- Fußtritt vorwärts nach Fingerhebel, Angriff: Würgen von hinten

6.3 ein Fauststoß

(einzeln oder als Kettenfauststöße)

- Fauststoß, Angriff: Griffansatz zum Revers beidhändig (Griff sprengen, Fauststoß als Atemi)
- Kettenfauststoß, Angriff: Griffansatz zum Revers beidhändig, dabei wird der Angriff nicht geblockt oder gesprengt, sondern durch den eigenen Kettenfauststoß unmöglich gemacht. (die eigenen Arme leiten die Arme des Gegners nach außen ab)

6.4 zwei Faustschläge

(als Haken, Faustrückenschlag oder Hammerschlag)

- Haken zum Kopf, Angriff: Umklammerung von vorn unter den Armen
- Haken zur kurzen Rippe, Angriff: Schlag von oben (Ausweichen, Rückriß)

6.5 zwei Armstreckhebel

6.5.1 Armstreckhebel im Stand

- Armstreckhebel über die Schulter, Angriff: einhändiges Handgelenkfassen parallel
- Bauchstreckhebel, Angriff: Oberarmfassen einhändig
- Armriegel von außen, Angriff: einhändiger Griff an den Oberarm

6.5.2 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners

- Seitstreckhebel nach Hüftwurf, Angriff: Würgen von der Seite
- Kippstreckhebel nach Kipphandhebel; Angriff: einhändiger Griff ins Revers
- Armriegel von innen nach Körperabbiegen

6.6 zwei Armbeugehebel

6.6.1 ein Armbeugehebel

- Armbeugehebel unverriegelt im Stand (nach Armriegel von außen), Angriff: einhändiger Griff an den Oberarm

6.6.2 ein Armbeugehebel als Festlegetechnik

- Kreuzfesselgriff, Angriff: paralleles Handgelenkfassen
- Armbeugehebel auf dem Rücken (Polizeigriff), Angriff: einhändiger Griff ins Revers (Kipphandhebel)

6.7 ein Hüftwurf oder Hüftrad

- Hüftwurf, Angriff: Würgen von der Seite
- Hüftrad, Angriff: Oberarmfassen einhändig

6.8 eine Große Außensichel

- gegen Oberarmfassen einhändig
- gegen Würgen von vorn
- gegen Schwinger

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 Wurfes nach vorn

8.1.1 durch Aussteigen

- **Beide Möglichkeiten** (Ausweichen in und gegen die Wurfrichtung)
- in Wurfrichtung Aussteigen aus Hüftwurfansatz, Folgetechnik Talfallzug oder Eckenwurf
- gegen die Wurfrichtung Aussteigen aus Hüftwurfansatz, Folgetechnik Talfallzug oder Reisballenwurf

8.1.2 durch Blockieren

- Durch Absenken und Verschieben der Hüfte während der Eindrehphase
- Durch Gegendruck (bzw. Atemi) mit dem Handballen an der Hüfte
- Gleichzeitig Absenken und Verschieben der Hüfte während der Eindrehphase und Gegendruck (bzw. Atemi) mit dem Handballen an der Hüfte
- Der Prüfling muß **zwei Möglichkeiten demonstrieren**
- Blockieren durch Absenken und Verschieben der Hüfte gegen Hüftwurf (-ansatz), Folgetechnik z.B. Ausheber oder Freies Würgen
- Blockieren durch Gegendruck (Atemi mit Handballen an der Hüfte) gegen Hüftwurf (-ansatz), Folgetechnik weitergehen in Wurfrichtung, Talfallzug

9. Freie Selbstverteidigung

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

9.1.1 Angriff 1: ein 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 Seite

10. Freie Anwendungsformen

10.1 im Bereich der Bodentechniken

- Auseinandersetzung mit Körperkontakt am Boden
- Ein Partner bringt den anderen aus dem Stand in die Bodenlage, und folgt ihm unmittelbar, wo die Auseinandersetzung beginnt. Bei Unterbrechung oder Partnerwechsel gilt die gleiche Ausgangsposition, jedoch sollte der Prüfling 1x seinen Partner in die Bodenlage bringen und 1x durch eine Technik in die Bodenlage gebracht werden.
- Ziel: freie Anwendung zumindest der bisher erlernten Halte- und Befreiungstechniken
- Die Anwendung von Hebeltechniken ist erwünscht
- Nicht gestattet sind Atemi- und Nervendrucktechniken sowie Genickhebel
- Schutzausrüstung: männliche Prüflinge mindestens Tiefschutz (Pflicht)
- Dauer: 1-2 Minuten mit Partnerwechsel (1x)

3. Kyu (Grüngurt)

1. Bewegungsformen

1.1 Übersetzungsschritte

- 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 eine Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage

- Der Verteidiger belastet den in der Bauchlage befindlichen Verteidiger mit seinem Körpergewicht
- Durch Kontrolle der Hüfte mit den Beinen wird die Bewegung zusätzlich eingeschränkt
- Die Arme sichern die des Gegners und / oder dessen Kopf
- *Einsteigen in die Bank, Beine nach hinten strecken, Beine des Partner anheben, Arme fixieren oder würgen*
- *Kesa Katame bei Bauchlage des Partners, Kontrolle muß durch das Belasten entstehen, nicht primär durch Hebel*

3.2 eine 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
- *Würgeansatz zwischen den Beinen bei eigener Rückenlage, eine angreifende Hand nach innen fegen und Arm + Kopf kontrollieren, Beine fixieren*

3.3 aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

- Der Verteidiger befindet sich in der Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guard-Position)
- Er kontrolliert den zwischen seinen Beinen knienden Gegner
- Durch Einsatz seines Körpers und der Extremitäten zwingt er den Gegner aus der Ausgangssituation in die Rücken oder Bauchlage und kontrolliert diesen anschließend
- *Technik wie bei 3.2, ein Bein von außen klammern, strecken und zu dieser Seite aufrollen*

4. Komplexaufgabe

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

- Der Prüfling nimmt im Stand Griffkontakt mit dem sich bewegendem 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

Korrekte Technik bedeutet:

- *den Gegner in den Wurf ziehen, nicht selbst in den Gegner gehen*
- *deutlicher Gleichgewichtsbruch*
- *die natürliche Bewegung des Gegners ausnutzen, kein Wurf gegen die Bewegung*
- *keinen Wurf erzwingen, der Wurf muß sich ergeben*
- *Bewegungsrichtung des Gegners kann durch kurzen Druck oder Zug beeinflusst werden, der Gegner wird gegen die Richtung arbeiten, das kann genutzt werden*

Sinnvoll ist es einen Wurf in jede Richtung zu beherrschen, einen eingedrehten nach vorn, eine Variante des Aushebers, und einen Wurf nach hinten (z.B. Außensichel). So kann auf jede Bewegung des Gegners reagiert werden.

5. Ju-Jutsu Techniken in Kombination

5.1 vier Abwehrtechniken mit der Hand

(Handaußenkante, Handinnenkante, Handfläche, Handrücken oder Handballen)

- Handfegen gegen Fauststoß zum Kopf / Körper (Atemi, Rückriß)
- Handkantenblock gegen Schwinger zum Kopf (Körperabbiegen, Armriegel von innen)
- Handballenstoß gegen Schwinger (stoppen im Ansatz durch Blockieren der Schulter) (Folgetechnik Atemis und Körperabbiegen oder Genickdrehhebel)
- Schlag mit dem Handrücken gegen den angreifenden Arm
- Block mit der Handinnenkante, bzw. Schlag mit der Innenkante gegen den angreifenden Arm

5.2 ein mal Fuß bzw. Unterschenkelabwehr

(Fußsohle, Fußaußenkante, Fußballen, Schienbein oder Außenseite des Beins)

- Stoppfußstoß gegen Schlägerangriff, Trefffläche mit den Ballen an der Hüfte oder auf dem vorderen Bein
- Abwehr mit dem Unterschenkel nach außen gegen Halbkreisfußtritt

5.3 zwei Ellenbogentechniken

(als Stoß oder Schlag)

- Ellenbogenschlag vorwärts gegen Körperumklammerung von vorn unter den Armen (Folgetechnik Körperabbiegen)
- Ellenbogenstoß seitwärts gegen Würgen von der Seite (Folgetechnik Kipphandhebel)
- Ellenbogenstoß rückwärts gegen Würgen von hinten, Folgetechnik Beindurchzug

5.4 ein Low-Lick

(seitlich als Low-Kick)

Beim Low-Kick wird der Oberschenkel des vorderen Beins mit dem Schienbein angegriffen, dabei erfolgt die Wirkung nicht primär durch das Auftreffen, sondern durch das Ziehen des Schienbeins über den Oberschenkel

- Nach passiver Abwehr eines Halbkreis kicks
- Gegen Oberarmfassen einhändig, anschließend Gegner nach vorn runterarbeiten

5.5 eine Nervendrucktechnik

(auf alle sich bietenden Vitalpunkte)

- Nervendruck unter der Nase gegen Körperumklammerung von vorn unter den Armen (Folgetechnik Körperabbiegen)

5.6 eine Würgetechnik mit Armen oder Händen

(Beeinträchtigung der Blutzirkulation zum Gehirn oder der Luftzufuhr zur Lunge)

- Freies Würgen gegen Handrückenschlag

5.7 ein Handgelenkhebel

- Handdrehhebel gegen Griff ins Revers einhändig, Folgetechnik Handdrehbeugehebel
- Handbeugehebel gegen Griff ins Revers einhändig

5.8 ein Armbeugehebel (als Transporttechnik)

- Kreuzfesselgriff, Angriff Oberarmfassen einhändig, Zubodenbringen mit Armstreckhebel

5.9 ein Schulterwurf oder Schulterzug

- *Schulterwurf gegen einhändigen Griff ans Revers von vorn*

5.10 eine Große Innensichel

- *Große Innensichel gegen Würgen von der Seite (vorderes Bein Sichern)*

6. Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms

6.1 (Abwehr der Stockangriffe 1-8)

- *Abwehr der Stockangriffe 1-8 durch Kontaktaufnahme mit dem angreifenden Arm in Verbindung mit entsprechenden Ausweichbewegungen*
- *Kontrolle des waffenführenden Arms mit der freien Hand bzw. beidhändig*
- *Die Ergänzung mit Folgetechniken steht dem Prüfling freitags*

Stockangriffe:

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------------|
| 1. Stockschlag von oben außen | 5. Stockstich zur Körpermitte |
| 2. Stockschlag von oben innen | 6. Stockschlag von oben |
| 3. Stockschlag von außen | 7. Stockschlag von außen zu den Beinen |
| 4. Stockschlag von innen | 8. Stockschlag von innen zu den Beinen |

7. Weiterführungstechniken

7.1 Weiterführung nach Hebeltechniken

- *je eine Weiterführung von 2 vom Prüfling frei gewählten Hebeltechniken nach Gegenreaktion des Angreifers*
- *Bei der Weiterführung ist die durch die Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die weitere Verteidigung auszunutzen*
- *Ansatz Handdrehbeugehebel, Angreifer versucht den Arm zu beugen, Übergang in Handdrehhebel, Anschließend Rückkehr in Handdrehbeugehebel*
- *Ansatz Armriegel von außen, Angreifer versucht Arm zu beugen, Übergang in Armbeugehebel und zu Boden bringen des Angreifers*
- *Ansatz Armstreckhebel über die Schulter, Gegner winkelt den Arm an, Weiterführung mit Armbeugehebel und zu Boden bringen*
- *Ansatz Seitstreckhebel, Gegner winkelt den Arm an, Weiterführung mit Armbeugehebel*
- *Ansatz Kipphandhebel, Gegner schiebt seinen Ellenbogen vor, Weiterführung mit einem Wurf nach vorn*

7.2 zwei mal Weiterführung nach abgewehrten Atemitechniken des Verteidigers

- *Der Prüfling verteidigt sich im Verlauf der Abwehrhandlung mit einer Atemitechnik seiner Wahl (z.B. Handkantenschlag)*
- *Diese Atemitechnik des Verteidigers wird gestoppt bzw. abgeleitet (durch Abwehrtechnik oder Zugreifen), verschiedene Atemitechniken sind möglich*
- *Der Verteidiger folgt nun seinerseits mit 2 unterschiedlichen, auf die Störung passenden Folgetechniken (z.B. Wegschlagen oder Verhebeln des abwehrenden Arms)*
- *Der Prüfling kann die Situation vorher mit dem Partner absprechen, um seine Demonstration vorzubereiten*
- *Passivabwehr gegen Schwinger durch den Verteidiger, Konter mit eigenem Schwinger, der Gegner macht einen aktiven Block, der Verteidiger hakt den blockenden Arm mit dem Schlagarm ein, zieht den Block nach unten außen und kontert mit einem Ellenbogenschlag zum Kopf (mit der Schlaghand)*
- *Passivabwehr gegen Schwinger, Konter mit rechter geraden zum Körper, Angreifer fegt die Faust, der Verteidiger, der Verteidiger führt mit Ellenbogenstoß seines Schlagarms weiter, dabei Schritt nach vorn und Innensichel*

8. Gegentechniken

- je eine Gegentechnik gegen 2 vom Prüfling frei gewählte Hebeltechniken des Angreifers
- Zur Durchführung der Gegentechniken ist die eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die eigene Verteidigung auszunutzen
- *Kipphandhebel: lösen des Hebelansatzes durch Weiterführen der oberen Hand des Gegners. Anschließend kann selbst der Kipphandhebel angesetzt werden*
- *Ansatz Bauchstreckhebel, verhindern durch Talfallzug (im Ansatz!)*
- *Ansatz Seitstreckhebel, verhindern durch Anziehen des Arms. Anschließend das Bein vom Kopf runter zu den Beinen schieben, und mit dem eigenen vom Gegner entfernen Bein mit der Kniekehle am Fuß einklemmen und strecken. Beinhebel mit den Armen in Form eines Beinpresshebels ansetzen*

9. Freie Selbstverteidigung

9.1 Freie Selbstverteidigung gegen 5 Umklammerungsangriffe (Duo-Serie 2)

- 9.1.1 Angriff 1: Umklammerung von vorn unter den Armen
- 9.1.2 Angriff 2: Umklammerung von vorn über den Armen
- 9.1.3 Angriff 3: Schwitzkasten von der Seite (Angriff rechts)
- 9.1.4 Angriff 4: Schwitzkasten von vorn (Angriff links)
- 9.1.5 Angriff 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 (männliche Prüflinge), Faustschützer (zwingend), Zahnschutz (empfohlen)

Analog zum Wettkampf sollten Schläge zum Kopf vorher abgestoppt werden. Dabei sollte zu erkennen sein, das der Schlag getroffen hätte. Zum Körper ist leichter Kontakt ohne Wirkung erwünscht.

Korrekte Technik bedeutet:

- *arbeiten aus der Deckung ohne Ausholen oder Telegrafieren*
- *dynamische Atmung, im Idealfall Kiai (aus Ki = Energie und Ai = zusammenkommen)*
- *Hüfteinsatz*
- *schlagen von Kombinationen (mindestens drei Techniken)*

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 Bewegungslehre in Verbindung mit passiver oder aktiver Abwehr
- Die Aufgabe erfolgt zunächst im Stand, danach bei Bodenlage des Verteidigers

1.1.1 Bewegen im Stand

- Dabei ist zu beachten:*
- konsequent in sauberer Kampfstellung stehen
 - Fußstellung möglichst auch in der Bewegung einhalten
 - Deckung geschlossen halten

1.1.3 Bewegen am Boden

- Dabei ist zu beachten:*
- Deckung geschlossen halten
 - auf dem Ellenbogen / Unterarm abstützen um schnell reagieren zu können
 - ein Bein angezogen halten, bereit zum Tritt

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
- Nach dem Sturz sofort korrekte Kampfstellung am Boden einnehmen
- Gegner ansehen
- Gegner entweder zu Fall bringen (z.B. Beinhebel) oder vom Gegner weg aufstehen, je nach Situation (Abstand zum Gegner)

3. Bodentechniken

3.1 eine 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 in Kreuzposition

-

3.1.4 Haltetechnik bei Bauchlage des Gegners

-

3.1.5 Haltetechnik bei eigener Rückenlage, Gegner zwischen den Beinen (Guard-Position)

-

4. Komplexaufgabe

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

- Der Prüfling demonstriert am sich bewegenden Partner mindestens 1 Atemikombination in mehreren Wiederholungen
- Der Partner schützt sich lediglich passiv oder weicht leicht aus
- Bewertet werden: ökonomisches und kontrolliertes Bewegen, korrekte Technikausführung, Timing, Distanzgefühl, Übersicht und Dynamik

Analog zum Wettkampf sollten Schläge zum Kopf vorher abgestoppt werden. Dabei sollte zu erkennen sein, dass der Schlag getroffen hätte. Zum Körper ist leichter Kontakt ohne Wirkung erwünscht.

Korrekte Technik bedeutet:

- arbeiten aus der Deckung ohne Ausholen oder Telegrafieren
- dynamische Atmung, im Idealfall Kiai (aus Ki = Energie und Ai = zusammenkommen)
- Hüfteinsatz

Kombinationen sollten möglichst folgenden Merkmale aufweisen:

- mindestens 3 Techniken (viele Gegner werden durch die Masse überfordert (Reizüberflutung) und machen Fehler)
- Ebenenwechsel (nicht nur zum Kopf, sondern oben / unten Wechsel einbauen)
- Nicht rhythmisch arbeiten (unterschiedlich lange Pausen zwischen den Techniken, der Gegner soll nicht wissen wann die nächste folgt)
- Verschiedene Techniken kombinieren (nicht nur gerade, auch Haken einbauen)
- Unterschiedliche Geschwindigkeiten nutzen (langsamere und schnellere Schläge abwechseln, der Gegner kann sich nicht einstellen)
- In die Distanz kommen, Kombination abschießen, und sofort wieder aus der Distanz rauskommen
- Kombinationen werden durchgezogen, egal wie der Gegner reagiert, nicht bei der ersten Gegenreaktion die Kombination beenden

4.2 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 Abstoppen erfolgt
- Phase 2: Mit der anderen Hand wird der Angriff von außen über den Kopf geführt (Variation:...wird der Angriff von innen aufgenommen und nach unten geführt)
- Phase 3: Nun sichert die wiederum freie Hand den gegnerischen Arm von außen, dicht über dem Ellenbogengelenk
- Der Prüfling muß die Abwehrfolge auf einer Seite seiner Wahl flüssig demonstrieren können, z.B. gegen Schlag von rechts oben außen
- Mögliche Folgetechnik ist der Übergang aus dem 3-er Kontakt in einen Armstreckhebel zum Boden

5. Ju-Jutsu Techniken in Kombination

5.1 zwei mal Fuß- bzw. Unterschenkelabwehr

(Fußsohle, Fußaußenkante, Fußballen, Schienbein oder Außenseite des Beins)

5.1.1 nach außen

- Schienbeinblock nach außen gegen Low-Kick auf den Oberschenkel (Low-Kick von außen)

5.1.2 nach innen

- Schienbeinblock nach innen gegen Fußtritt in die Genitalien oder Fußtritt gegen das Knie / Oberschenkel

5.2 ein Handaußenkantenschlag

- nach außen gegen Würgen von der Seite, Folgetechnik Kipphandhebel
- nach innen gegen Würgeansatz von vorn beidhändig (nach dem Sprengen)

5.3 ein Fußstoß abwärts

- als Abschlußtechnik nach einem Wurf oder Kipphandhebel

5.4 ein Fußstoß seitwärts

- gegen einhändigen Griff an das Handgelenk parallel
- gegen Schlägerangriff

5.5 zwei Nervendrucktechniken (auf alle sich bietenden Vitalpunkte)

- unter der Nase, als Unterstützung beim Körperabbiegen
- unter der Nase, zum Lösen gegen Körperumklammerung von vorn unter den Armen
- hinter dem Ohr, als Unterstützung beim Kreuzfesselgriff
- Griff in die Augenhöhle als Unterstützung beim Aufheben (Kreuzfesselgriff)

5.6 zwei Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung

- Jede Würgetechnik, welche mit Verwendung der eigenen Kleidung oder der des Gegners durchgeführt wird
- Die Wirkung der Technik kann sowohl durch die Beeinträchtigung der Blutzirkulation zum Gehirn, als auch der Luftzufuhr zur Lunge erreicht werden
- Aus Oberarmfassen einhändig Kleiderwürge mit beiden Händen, Dazu ein Revers nach unten ziehen, das andere schräg vor den Hals. Folgetechnik kann Schulterwurf sein. Dabei kann der Griff (Würger) gehalten werden. **(Vorsicht!!!)**
- Aus Würgen zwischen den Beinen am Boden Knöchelwürge mit Verwendung der gegnerischen Revers

5.7 zwei Handgelenkhebel

- Handdrehhebel gegen Griff ins Revers einhändig, Folgetechnik Handdrehbeugehebel
- Handbeugehebel gegen Griff ins Revers einhändig
- Kipphandhebel gegen Würgen von der Seite

5.8 vier Armstreckhebel

5.8.1 zwei Hebel im Stand

- Bauchstreckhebel gegen Griff ins Revers einhändig
- Armstreckhebel über die Schulter gegen Oberarmfassen einhändig (Folgetechnik Schwertwurf)
- Armriegel von außen gegen Oberarmfassen einhändig

5.8.2 zwei Hebel bei gegnerischer Bodenlage

- Seitstreckhebel gegen Würgen von der Seite (Hüftwurf) oder Würgen in der Bodenlage von der Seite
- Kippstreckhebel gegen Würgen von der Seite (Kipphandhebel) oder Würgen zwischen den Beinen in der Bodenlage
- Armstreckhebel im seitlichen Haltegriff

5.9 ein Ausheber

- Ausheber gegen Handrückenschlag
- Ausheber nach Blockieren eines Hüftwurf (-ansatz) durch Schwerpunkt absenken und Hüfte verschieben

5.10 ein Hüftfegen oder Schenkelwurf

- Hüftfegen nachdem der Gegner aus einem Hüftwurf im Ansatz in Wurfrichtung ausgestiegen ist

6. Stockabwehr in Verbindung mit Störtechnik

- Abwehr der festgelegten Stockangriffe 1-8 durch Kontaktaufnahme mit dem angreifenden Arm in Verbindung mit entsprechenden Bewegungsformen (Ausweichen oder Annähern)
- gleichzeitig mit der Kontaktaufnahme erfolgt eine Atemtechnik um den Angreifer abzulenken bzw. eine Folgetechnik vorzubereiten (z.B. Fingerstich zur Kehlkopfgrube)
- Kontrolle des waffenführenden Arms mit der freien Hand bzw. beidhändig
- Die Ergänzung mit Folgetechniken dem Prüfling frei

Stockangriffe 1 - 8:

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------------|
| 1. Stockschlag von oben außen | 5. Stockstich zur Körpermitte |
| 2. Stockschlag von oben innen | 6. Stockschlag von oben |
| 3. Stockschlag von außen | 7. Stockschlag von außen zu den Beinen |
| 4. Stockschlag von innen | 8. Stockschlag von innen zu den Beinen |

7. Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms

- Abwehr der festgelegten Messerangriffe 1-5 (Messerhaltung) durch Kontaktaufnahme mit dem angreifenden Arm in Verbindung mit entsprechenden Ausweichbewegungen
- Es werden lediglich Stich- oder Schnittangriffe in der Messerhaltung (=Klinge an der Daumenseite der Hand) abgeprüft; die Abwehr von Angriffen in der Dolchhaltung (=Klinge an der Kleinfingerseite der Hand) sollten jedoch auch Trainingsinhalt sein
- Kontrolle des waffenführenden Arms mit der freien Hand bzw. beidhändig
- Die Ergänzung mit Folgetechniken steht dem Prüfling frei

Messerangriffe:

- | | |
|------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Messerschnitt / -stich von oben außen | 4. Messerschnitt / -stich von innen |
| 2. Messerschnitt / -stich von oben innen | 5. Messerstich zur Körpermitte |
| 3. Messerschnitt / -stich von außen | |

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 ein mal mit Kontakt

-

8.2 ein mal ohne Kontakt

-

9. Weiterführungstechniken

- Je 1 Weiterführungstechnik 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
- Ansatz Hüftwurf, Gegner steigt in Wurfrichtung aus, Weiterführung mit Hüftfegen
- Ansatz Schulterwurf, Gegner blockiert durch Absenken des Schwerpunktes, Weiterführung durch Schulterwurf auf den Knien
- Ansatz Schulterwurf, Gegner blockiert durch Absenken der Hüfte, Weiterführung mit kleiner Innensichel
- Ansatz Ausheber, Gegner blockiert durch Absenken des Schwerpunktes, Weiterführung durch Tallfallzug
- Ansatz große Außensichel, Gegner zieht das Bein zurück, Weiterführung mit Hüftfegen

10. Gegentechniken

- Je 1 Gegentechnik gegen 2 vom Prüfling gewählte Wurftechniken des Angreifers
- zur Durchführung der Gegentechniken ist die eingesetzte Kraft des Angreifers für die eigene Verteidigung auszunutzen
- *Ansatz Hüftwurf, Verhindern durch Blockieren der Hüfte und Absenkung des Schwerpunktes, Folgetechnik Ausheber*
- *Ansatz Schulterwurf, Verhindern durch Aussteigen in Wurfriichtung, Gegentechnik Talfallzug*
- *Ansatz große Außensichel, Gegentechnik Selbstfallwurf*

11. Freie Selbstverteidigung

11.1 Freie Selbstverteidigung gegen 5 Atemiangriffe (Duo-Serie 3)

- 11.1.1 Angriff 1: Fauststoß zum Kopf
- 11.1.2 Angriff 2: Fauststoß zur Körpermitte
- 11.1.3 Angriff 3: Handaußenkantenschlag zum Hals
- 11.1.4 Angriff 4: Fußtritt vorwärts zur Körpermitte
- 11.1.5 Angriff 5: Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte

12. Freie Selbstverteidigung mit dem Stock

- *Der Prüfling verwendet einen Stock (Länge 50-100cm) 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*
- *Atemitechniken sind nicht gestattet*
- *Schutzausrüstung: männliche Prüflinge mindestens Tiefschutz (Pflicht)*

1. Kyu (Braungurt)

1. Bewegungsformen

1.1 Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen

- Der Prüfling verwendet Elemente der Bewegungsformen in Verbindung mit 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
- Demonstration erfolgt links und rechts

3. Komplexaufgabe

im Bereich der Atemi und Wurftechniken

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

4. Bodentechniken

4.1 Angriffe mit abschließender Kontrolle

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

4.1.1 bei gegnerischer Bauchlage oder Bankposition

4.1.2 bei gegnerischer Seiten- oder Rückenlage

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

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

5. Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Übergang zu

- Durchführung als Übungsform mit Partner in flüssigen 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 mindestens 2 unterschiedliche Hebeltechniken
- Weiterführung des 3-er Kontakt zum Armstreckhebel zum Boden
-

6. Ju-Jutsu Techniken in Kombination

6.1 ein Fingerstich oder Preßluftschlag

-

6.2 ein Kopfstoß / Kopfschlag

-

6.3 ein Halbkreisfußtritt vorwärts

-

6.4 ein Rückentransportgriff

-

6.5 ein Kopfkontrollgriff

-

6.6 zwei Würgetechnik mit Armen oder Händen

- Jede Würgetechnik, welche mit Arme und / oder Händen durchgeführt wird
- Die Wirkung ist sowohl durch Einschränkung der Blut- als auch der Luftzufuhr möglich

-

-

6.7 ein Fingerhebel

-

6.8 zwei Bein- oder Hüfthebel

-

-

6.9 drei Armbeugehebel

6.9.1 zwei Armbeugehebel im Stand

-

-

6.9.2 ein Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners

-

6.10 drei Handgelenkhebel

-

-

-

6.11 zwei Beingreifertechniken

- *Doppelhandsichel von hinten gegen Handrückenschlag, Folgetechnik Beinbeugehebel*
- *Schaufelwurf gegen Schwitzkasten von der Seite*
- *Beinrollwurf gegen Hüftwurfansatz*

6.12 ein Selbstfallwurf

- *Kopfwurf gegen beidhändigen Griff ins Revers von vorn*
- *Reisballenwurf gegen Griffansatz zu den Beinen von vorn*
- *Talfallzug gegen Schwitzkasten von der Seite*

7. Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik

- Abwehr der Stockangriffe Nr. 1-8 mit Kontaktaufnahme, gegebenenfalls gleichzeitiger Konter- oder Störtechnik und Kontrolle des waffenführenden Arms
- Die Entwaffnung des Angreifers muß im Verlauf der gesamten Abwehrhandlung erfolgen; dies kann im Stand oder in der Bodenlage geschehen
- Die Entwaffnungstechnik muß zwingend sein (z.B. Prinzip: Griffsprengen, Grifflösen, Heraushebeln), wobei die Stockhand oder der Stock selbst erfaßt werden können; ein bloßes Entreißen der Waffe genügt nicht

Stockangriffe der Duo-Serie 1:

1. Stockschlag von oben außen
2. Stockschlag von oben innen
3. Stockschlag von außen
4. Stockschlag von innen
5. Stockstich zur Körpermitte
6. Stockschlag von oben
7. Stockschlag von außen zu den Beinen
8. Stockschlag von innen zu den Beinen

8. Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik

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

Messerangriffe:

1. Messerschnitt / -stich von oben außen
2. Messerschnitt / -stich von oben innen
3. Messerschnitt / -stich von außen
4. Messerschnitt / -stich von innen
5. Messerstich zur Körpermitte

9. Weiterführungstechniken

9.1.1 Weiterführung von 3 Hebeltechniken

- Je eine 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
- *Ansatz Handdrehbeugehebel, Angreifer versucht den Arm zu beugen, Übergang in Handdrehhebel, Anschließend Rückkehr in Handdrehbeugehebel*
- *Ansatz Armriegel von außen, Angreifer versucht Arm zu beugen, Übergang in Armbeugehebel und zu Boden bringen des Angreifers*
- *Ansatz Armstreckhebel über die Schulter, Gegner winkelt den Arm an, Weiterführung mit Armbeugehebel und zu Boden bringen*
- *Ansatz Seitstreckhebel, Gegner winkelt den Arm an, Weiterführung mit Armbeugehebel*
- *Ansatz Kipphandhebel, Gegner schiebt seinen Ellenbogen vor, Weiterführung mit einem Wurf nach vorn*

9.1.2 Weiterführung von 3 Wurftechniken

- Je eine 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
- *Ansatz Hüftwurf, Gegner steigt in Wurfrichtung aus, Weiterführung mit Hüftfegen*
- *Ansatz Schulterwurf, Gegner blockiert durch Absenken des Schwerpunktes, Weiterführung durch Schulterwurf auf den Knien*
- *Ansatz Schulterwurf, Gegner blockiert durch Absenken der Hüfte, Weiterführung mit kleiner Innensichel*
- *Ansatz Ausheber, Gegner blockiert durch Absenken des Schwerpunktes, Weiterführung durch Tallfallzug*
- *Ansatz große Außensichel, Gegner zieht das Bein zurück, Weiterführung mit Hüftfegen*

9.2 vier mal Weiterführung nach abgewehrten Atemtechniken des Verteidigers

- Der Prüfling verteidigt sich im Verlaufe der Abwehrhandlung mit einer Atemtechnik seiner Wahl (z.B. Fauststoß)
- Diese Atemtechnik des Verteidigers wird von Angreifer gestoppt oder abgelenkt (verschiedene Atemtechniken sind möglich)
- Der Verteidiger reagiert seinerseits mit 4 unterschiedlichen, auf die Störung passenden Folgetechniken (z.B. Wegschlagen oder Verhebeln des abwehrenden Arms)
- Der Prüfling kann die Situation vorher mit dem Partner absprechen, um seine Demonstration vorzubereiten
- *Passivabwehr gegen Schwinger durch den Verteidiger, Konter mit eigenem Schwinger, der Gegner macht einen aktiven Block, der Verteidiger hakt den blockenden Arm mit dem Schlagarm ein, zieht den Block nach unten außen und kontert mit einem Ellenbogenschlag zum Kopf (mit der Schlaghand)*
-
-
-

10. Gegentechniken

10.1.1 Gegentechnik gegen drei 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
- *Kipphandhebel: lösen des Hebelansatzes durch Weiterführen der oberen Hand des Gegners. Anschließend kann selbst der Kipphandhebel angesetzt werden*
- *Ansatz Bauchstreckhebel, verhindern durch Talfallzug (im Ansatz!)*
- *Ansatz Seitstreckhebel, verhindern durch anziehen des Arms. Anschließend das Bein vom Kopf runter zu den Beinen schieben, und mit dem eigenen vom gegner entfernen Bein mit der Kniekehle am Fuß einklemmen und strecken. Beinhebel mit den Armen in Form eines Beinpresshebels ansetzen*

10.1.2 Gegentechnik gegen drei Wurfttechniken

- Je 1 Gegentechnik gegen 3 vom Prüfling frei gewählte Wurfttechniken
- Zur Durchführung der Gegentechnik ist die eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die eigene Verteidigung auszunutzen
- *Ansatz Hüftwurf, Verhindern durch Blockieren der Hüfte und Absenkung des Schwerpunktes, Folgetechnik Ausheber*
- *Ansatz Schulterwurf, Verhindern durch Aussteigen in Wurfrichtung, Gegentechnik Talfallzug*
- *Ansatz große Außensichel, Gegentechnik Selbstfallwurf*

11. Freie Selbstverteidigung

11.1 gegen fünf Waffenangriffe (Duo-Serie 4)

- 11.1.1 Angriff 1: Messerstich von oben außen (Nr. 1) in Dolchhaltung
- 11.1.2 Angriff 2: Messerstich geradlinig zur Körpermitte (Nr. 5)
- 11.1.3 Angriff 3: Messerstich von oben innen (Nr. 2) in Dolchhaltung
- 11.1.4 Angriff 4: Stockschlag von oben (Nr. 6)
- 11.1.5 Angriff 5: Stockschlag von oben außen (Nr. 1)

11.2 gegen 10 angesagte waffenlose Angriffe

- 11.2.1 fünf Angriffe mit Kontakt
- 11.2.2 fünf Angriffe ohne Kontakt

12. Freie Anwendungsformen

12.1 im Atembereich (Atemitechniken aller Art)

- Auseinandersetzung im Stand unter kontrollierter Anwendung von Atemitechniken aller Art, Bewegungsformen sowie passiv oder aktiv ausgeführte Abwehrtechniken
- Trefferfläche ist der gesamte Körper, inklusive Kopf und Extremitäten; Ellenbogentechniken zum Kopf sind wegen der großen Verletzungsgefahr **nicht erlaubt**
- Schutzausrüstung: Tiefschutz (männliche Prüflinge), Faust-, Ellenbogenschutz, Fuß- bzw. Spannschutz und Schienbeinschützer (Pflicht), weitere 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 Atemitechniken und Griffansätzen frei angreifenden Partnern

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

2. Bodentechniken

2.1 drei mal Haltetechnik nach Befreiungstechnik des Gegners

- Aus drei 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- / Wurfkombinationen mit jeweils abschließender Kontrolltechnik nach freier Wahl am sich bewegenden, sonst aber passivem Partner
- Die Demonstration erfolgt in mehreren Wiederholungen

4. Ju-Jitsu-Techniken in Kombination

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

4.1 Drei Abwehrtechniken mit dem Ellenbogen

- Mit der Ellenbogenpartie des abwehrenden Arms wird der Angriff pariert
- Die Ellenbogenabwehr muß gegen die angreifende Extremität ausgeführt werden
-
-
-

4.2 Ein Handinnenkantenschlag

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

4.3 vier Ellenbogentechniken

-
-
-
-

4.5 Eine 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 weitestgehend einzuschränken
-

4.6 Ein Genickhebel

-

4.7 Sechs Armstreckhebel

4.7.1 drei Armstreckhebel im Stand

-
-
-

4.7.2 drei Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners

-
-
-

4.8 ein Schleuderwurf

-

4.9 zwei Ausheber

-
-

4.10 zwei Selbstfallwürfe

-
-

5. Atemkombinationen an Schlagpolstern oder Prätzen

5.1 drei Atemkombinationen mit je drei Atemtechniken

- *Demonstration von drei verschiedenen Atemkombinationen mit jeweils mindestens drei Atemtechniken nach freier Wahl an Prätzen und / oder Schlagpolstern*
- *Die Demonstration erfolgt in mehreren Wiederholungen*
- *Der Partner der sie Prätzen hält, muß selbst kein Prüfling sein*

-
-
-

6. Stockabwehr mit waffenlosen Folgetechniken

- *Abwehr der 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 erfolgt im Verlaufe der Abwehrhandlung*

Stockangriffe der Duo-Serie 1:

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------------|
| 1. Stockschlag von oben außen | 5. Stockstich zur Körpermitte |
| 2. Stockschlag von oben innen | 6. Stockschlag von oben |
| 3. Stockschlag von außen | 7. Stockschlag von außen zu den Beinen |
| 4. Stockschlag von innen | 8. Stockschlag von innen zu den Beinen |

7. Messerabwehr mit Entwaffnungstechniken

- Abwehr der Messerangriffe Nr. 1-5 (Messerhaltung) mit Kontaktaufnahme, evtl. gleichzeitiger Störtechnik und Kontrolle des waffenführenden Arms
- Die Entwaffnung des Angreifers muß im Verlaufe der gesamten Abwehrhandlung erfolgen, dieses 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

Messerangriffe:

1. Messerschnitt / -stich von oben außen
2. Messerschnitt / -stich von oben innen
3. Messerschnitt / -stich von außen
4. Messerschnitt / -stich von innen
5. Messerstich zur Körpermitte

8. Weiterführungstechniken

8.1.1 Weiterführung von vier Hebeltechniken

- Je eine 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

8.1.2 Weiterführung von vier Wurftechniken

- Je eine 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

8.1.3 Weiterführung von zwei Würgetechniken

- Je eine 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

9.1.1 Gegentechniken gegen 4 Hebeltechniken

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

-
-
-
-

9.1.2 Gegentechnik gegen 4 Wurftechniken

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

-
-
-
-

9.1.3 Gegentechnik gegen 2 Würgetechniken

- Je 1 Gegentechnik gegen 4 vom Prüfling frei gewählte Würgetechniken
- Zur Durchführung der Gegentechnik ist die eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die eigene Verteidigung auszunutzen
- *Freies Würgen -> Schulterwurf*
- *Freies Würgen -> Ellenbogentechnik und Wickelgriff*

9.2 Gegentechnik gegen drei 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
- *Hüftwurf -> mitdrehen in Wurfrichtung, Mischung Eckenwurf - Seitenrad*
- *Außensichel -> mitspringen, rumdrehen des Gegners*
- *Hüftwurf -> mitspringen, rumdrehen des Gegners*

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 Faustschlag
 - * Schwitzkasten von der Seite und Faustschlag

10.2 in vier 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 Selbstverteidigung festgelegten Bewertungskriterien

10.3 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 Selbstverteidigung festgelegten Bewertungskriterien

11. Freie Anwendungsform im Bereich der Ju-Jutsu-Techniken

- Auseinandersetzung im Stand unter kontrollierter Anwendung von Ju-Jutsu-Techniken aller Art, Bewegungsformen sowie passiv oder aktiv ausgeführte Abwehrtechniken
- Trefferfläche ist der gesamte Körper, inklusive Kopf und Extremitäten; Ellenbogentechniken zum Kopf sind wegen zu großer Verletzungsgefahr nicht erlaubt
- Alle Techniken müssen so kontrolliert ausgeführt werden, daß eine Verletzung des Übungspartners weitgehend ausgeschlossen ist
- Wirkungstreffer dürfen nicht erzielt werden
- Schutzausrüstung: Tiefschutz (männliche Prüflinge), Faust-, Ellenbogenschutz, Fuß- bzw. Spannschutz und Schienbeinschützer (Pflicht), weitere Schutzausrüstung ist möglich, soweit die Beweglichkeit nicht zu sehr eingeschränkt wird; Zahnschutz wird empfohlen