Ju-Jutsu



Geburtsstunde des Ju-Jutsu

1969 wurde das moderne Ju-Jutsu ins Leben gerufen. Man wollte ein System schaffen welches zeitgemäßer war und seinen Schwerpunkt auf die Selbstverteidigung legte. Dabei sollten die Techniken den Herausforderungen in der Gesellschaft begegnen und leicht erlernbar sein.

Federführend bei der Entwicklung waren Franz-Josef Gresch und Werner Heim. Sie stellten aus verschiedenen Budodisziplinen Techniken zusammen und gaben diesem System den Namen: Ju-Jutsu

Abgrenzung zum Jiu-Jitsu

Jiu-Jitsu orientiert sich stärker als das Ju-Jutsu an seinen japanischen Wurzeln. Im Jiu-Jitsu werden neben den Techniken der Selbstverteidigung auch traditionelle Bewegungsformen gepflegt, womit diese zum Inhalt des Trainings werden. Es ist ein japanisches Selbstverteidigungssystem, das den Samurai die Möglichkeit gab, nach Verlust ihrer Waffen waffenlos weiter kämpfen zu können.

Ju-Jutsu hingegen orientiert sich hierbei weniger am Traditionellem und lässt, auf Grundlage seiner Basis im Jiu-Jitsu, auch Techniken aus anderen Budo-Disziplinen zu, sofern diese als effektive Selbstverteidigungstechniken anerkannt werden. Dabei geht es vornehmlich um die Kriterien der Schlichtheit, Dynamik und Effektivität, also Techniken, die von jederfrau/jedermann sowie Kindern erlernbar sind. Ju-Jutsu ist ein sich ständig anpassendes System, dass sich stets den Gegebenheiten der aktuellen Herausforderung in der Gesellschaft, der Gewaltprävention und damit den Erfordernissen an eine moderne Selbstverteidigung stellt und öffnet.

Etikette / Der Geist des Budo

Etikette ist nicht nur eine äußere Form, sondern eine innere Haltung. Es sind universelle Werte, wie Selbstdisziplin, Selbstbeherrschung, Anerkennung, Respekt,

Höflichkeit, Fairness, Bescheidenheit, aber auch Entschlossenheit und der Wille ein gesetztes Ziel zu erreichen. Diese beschreiben den Weg des Budo zur Selbstvervollkommnung.

Ju-Jutsu

Eine höhere Gewaltbereitschaft und Rücksichtslosigkeit bei Angriffen machen ein System erforderlich, dass sich diesen Phänomenen mit Grundlagen der Konfliktbewältigung und effektiven, angepassten Selbstbehauptungstechniken entgegen stellt. Dabei gilt es leicht erlernbare Techniken mit optimaler Wirkung einsetzen zu können.

Selbstbeherrschung, Selbstdisziplin, Respekt und Fairness sind dabei zentrale Begriffe, die als Grundlage für die Trainierenden dienen. Das System zielt auf eine körperliche, charakterliche und auch geistige Vervollkommnung ab und richtet sich dabei an der sich wandelnden Gesellschaft aus.

Zudem soll es:

- Menschen Wege zu Toleranz und Eigenverantwortlichkeit aufzeigen
- die Persönlichkeit der Trainierenden fördern und herausstellen
- das soziale Verhalten, die gegenseitige Achtung und Verständigung fördern

Grundsätzliches zur Prüfung

- 1. Die Verleihung eines Kyu-Grades oder eines Dan-Grades ist auf Antrag möglich. Der 1. Dan kann nur durch Prüfung erlangt werden. Die Dan-Grade 6.-10. werden ausschließlich verliehen. Grundlage für eine Entscheidung über einen Antrag sind die Statuten der IMAF.
- **2.** Kyu- und Dan-Grade artverwandter Selbstverteidigungssysteme können gemäß der Richtlinien der IMAF anerkannt werden.
- **3.** Die Vorbereitungszeit für Kyu Prüfungen beträgt bei Vollgurten grundsätzlich ein halbes Jahr. Die Vorbereitungszeit kann auf Antrag auf drei Monate verkürzt werden. Der Antrag ist zu begründen. Über den Antrag befindet eine von der Technischen Direktorin/ vom Technischen Direktor eingesetzte Kommission von drei Dan-Trägern/ Innen.
- **4.** Die Vorbereitungszeit bei Kinderprüfungen beträgt mindestens 3 Monate, eine Verkürzung der Vorbereitungszeit ist nicht möglich..
- 5. Die Vorbereitungszeit für Dan-Prüfungen beträgt grundsätzlich jeweils der Höhe des angestrebten Dan-Grades. Sie kann auf Antrag jeweils um ein Jahr verkürzt werden. Dies gilt nicht für die Vorbereitungszeit zum 1. Dan. Hier bleibt die Vorgabe von einem Jahr Vorbereitungszeit verbindlich. Der Antrag ist zu begründen. Über den Antrag befindet eine von der Technischen Direktorin/ vom Technischen Direktor eingesetzte Kommission von drei Dan-Trägern/ Innen.
- **6.** Das Mindestalter beim 3. Kyu beträgt 16 Jahre. Das Mindestalter für den 1.Dan beträgt 18 Jahre.
- 7. Die Prüferin/ Der Prüfer/ Die Prüfungskommission kann bei Menschen mit Behinderung bzw. körperlichen Beeinträchtigungen vom Prüfungsprogramm abweichen. Dabei hat sich die Prüferin/ der Prüfer/ die Prüfungskommission an den Inhalten der angestrebten Graduierung gemäß ihren Schwerpunkten zu orientieren

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 8.1. Kyu – weiß/gelber Gürtel Kinder-Vorprüfung

Das Prüfungsprogramm beinhaltet die Hälfte der Techniken des Gelbgurtprogrammes. Die Trainerin/ Der Trainer bestimmt die zu prüfenden Techniken. Diese werden in schriftlicher Form der Prüferin/ dem Prüfer am Tag der Prüfung vorgelegt.

Alle Techniken sind in Kombinationen zu präsentieren.

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 8. Kyu – gelber Gürtel

Alle Techniken sind in Kombinationen zu präsentieren.

• Fallschule

- 1. Rolle vorwärts rechts und links
- 2. Rolle rückwärts rechts und links
- 3. Rolle seitwärts rechts und links
- 4. Sturz vorwärts
- 5. Sturz rückwärts
- 6. Sturz seitwärts

Bodentechniken

- 1. Haltetechnik seitwärts (Kesa-gatame)
- **2.** Haltetechnik obenauf (Tate-shio-gatame)
- **3.** Haltetechnik in Kreuzposition (Yoko-shiho-gatame, Mune-gatame)

• Bewegungslehre im Stand

- 1. Neutrale Verteidigungsstellung (Gewichtsverteilung 50/50)
- **2.** Verteidigungsstellung (Gewichtsverteilung 30/70)
- 3. seitliche Verteidigungsstellung
- 4. Aktionsstellung

Grundtechniken in Kombination

- 1. passiver Block in Kopfhöhe
- 2. Handkantenblock
- **3.** Schulterstopp
- **4.** Handfegen mit der Handfläche , obere und untere Stufe, jeweils nach innen und außen

- 5. Grifflösen nach innen und nach außen
- **6.** Griffsprengen
- 7. Handballenschlag
- 8. Handballenstoß
- 9. Kniestoß
- 10.Knieschlag
- 11. Beinstellen
- 12. Große Außensichel

• Komplexität

Randori

Atemi (1-2 Minuten)

Demonstration einer Auseinandersetzung im Stand unter Verwendung einer Schutzausrüstung

<u>Stand – Randori mit Kontaktaufnahme (1-2 Minuten)</u>

Demonstration von Wurftechniken im Stand aus der Bewegung heraus

Boden – Randori mit Kontaktaufnahme (1-2 Minuten)

Demonstration von Haltetechniken am Boden aus der Bewegung heraus

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 7.1 Kyu – gelb/oranger Gürtel Kinder - Vorprüfung

Das Prüfungsprogramm beinhaltet die Hälfte der Techniken des Orangegurtprogrammes. Die Trainerin/ Der Trainer bestimmt die zu prüfenden Techniken. Diese werden in schriftlicher Form der Prüferin/ dem Prüfer am Tag der Prüfung vorgelegt.

Vorkenntnisse sind nicht Bestandteil dieser Prüfung. Alle Techniken sind in Kombinationen zu präsentieren.

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 7. Kyu – oranger Gürtel

Alle Techniken sind in Kombinationen zu präsentieren.

Vorkenntnisse

Stichproben von 2 bis maximal 5 Techniken (aus dem Bereich der Grundtechniken und Bodentechniken) aus den vorangegangenen Prüfungsprogrammen.

• Fallschule über ein Hindernis

- Rolle vorwärts rechts und links
- Rolle rückwärts rechts und links (Prüfling kann sich auf das Hindernis setzen)
- Sturz vorwärts
- Sturz rückwärts, dabei sitzt der Prüfling auf dem Hindernis

• Bodentechniken

- 1. Befreiung aus den Haltetechniken
 - Reitposition
 - Kreuzposition
 - seitliche Position

2. Bewegungslehre am Boden

- Seitliche Verteidigungslage
- Auslagenwechsel
- Rollen über die Körperlängsachse
- Drehen in alle Richtungen
- Aufstehen unter Berücksichtigung der Eigensicherung

• Bewegungslehre im Stand

Ausfallschritte/ "Sternschritte" nach vorne , zur Seite, nach hinten

- mit dem vorderen Fuß
- mit dem hinteren Fuß

• Grundtechniken in Kombination

- 1. Armstreckhebel am Boden / Seitstreckhebel
- 2. Körperabbiegen
- **3.** Unterarmblock nach innen (obere Stufe)
- 4. Unterarmblock nach außen (obere Stufe)
- 5. Unterarmblock nach oben
- **6.** Unterarmblock nach unten außen
- 7. Unterarmblock nach unten innen
- **8.** Fußstoß vorwärts
- **9.** Fußtritt vorwärts
- 10. gerader Fauststoß
- 11. Faustschlag aufwärts
- 12. Faustschlag nach innen (Schwinger)
- 13. Armstreckhebel über die Schulter
- **14.**Große Innensichel

Komplexität

Randori

Atemi (1-2 Minuten)

Demonstration einer Auseinandersetzung im Stand unter Verwendung einer Schutzausrüstung

<u>Stand – Randori mit Kontaktaufnahme (1-2 Minuten)</u>

Demonstration von Wurftechniken im Stand aus der Bewegung heraus Boden – Randori mit Kontaktaufnahme (1-2 Minuten) Demonstration von Haltetechniken am Boden aus der Bewegung heraus

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 6.1 Kyu – orange/grüner Gürtel Kinder - Vorprüfung

Das Prüfungsprogramm beinhaltet die Hälfte der Techniken des Grüngurtprogrammes. Diese werden in schriftlicher Form der Prüferin/ dem Prüfer am Tag der Prüfung vorgelegt.

Vorkenntnisse sind nicht Bestandteil dieser Prüfung. Alle Techniken sind in Kombinationen zu präsentieren.

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 6. Kyu – grüner Gürtel

Alle Techniken sind in Kombinationen zu präsentieren.

Vorkenntnisse

Stichproben von 2 bis maximal 5 Techniken (aus dem Bereich der Grundtechniken und Bodentechniken) aus den vorangegangenen Prüfungsprogrammen.

• Fallschule unter Einwirkung eines Angreifers

1. Stürze

Der Prüfling begibt sich unmittelbar nach erfolgter Aktion der Angreiferin/des Angreifers in die seitliche Verteidigungslage

- Angreiferin/ Angreifer schubst von vorne, von hinten, von der Seite
- Angreiferin/ Angreifer zieht die Beine von vorne und von hinten weg

2. Rollen

Der Prüfling begibt sich unmittelbar nach erfolgter Aktion der Angreiferin des Angreifers in die Verteidigungsstellung

- Angreifer/In schubst von vorne, von hinten, von der Seite

• Bodentechniken

Demonstration von 3 Haltetechniken unter Einbindung einer Hebeltechnik die Techniken dürfen in Kette gezeigt werden

• Bewegungslehre im Stand

Schrittdrehung um 45° / 90°/ 180°

• Grundtechniken in Kombination

- 1. Doppelstopp
- 2. Handfegen mit dem Handrücken, jeweils obere und untere Stufe, innen und außen
- 3. Hüftwurf
- 4. Kreuzfesselgriff als Transporttechnik
- 5. Stoppfußstoß
- 6. Körperstreckhebel am Boden
- 7. Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden
- 8. Armstreckhebel in der Bank
- 9. Armriegel im Stand
- 10.Armriegel von innen am Boden
- 11. Handbeugehebel zum Boden
- 12. Ellenbogenstoß rückwärts

Komplexität

Verhindern eines Wurfes nach vorn

Die Darstellung erfolgt aus der Bewegung nach Griffkontakt

Randori

Atemi (1-2 Minuten)

Demonstration einer Auseinandersetzung im Stand unter Verwendung einer Schutzausrüstung

<u>Stand – Randori mit Kontaktaufnahme (1-2 Minuten)</u>

Demonstration von Wurftechniken im Stand aus der Bewegung heraus

<u>Boden – Randori mit Kontaktaufnahme (1-2 Minuten)</u>

Demonstration von Haltetechniken am Boden aus der Bewegung heraus

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 5.1 Kyu – grün/ blauer Gürtel Kinder-Vorprüfung

Alle Techniken sind in Kombinationen zu präsentieren.

Das Prüfungsprogramm beinhaltet die Hälfte der Techniken des Blaugurtprogrammes. Diese werden in schriftlicher Form der Prüferin/ dem Prüfer am Tag der Prüfung vorgelegt.

Vorkenntnisse sind nicht Bestandteil dieser Prüfung. Alle Techniken sind in Kombinationen zu präsentieren.

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 5. Kyu – erster blauer Gürtel

(Es darf ein schwarzer Streifen am Gürtel getragen werden)

Alle Techniken sind in Kombinationen zu präsentieren.

Vorkenntnisse

Stichproben von 2 bis maximal 5 Techniken (aus dem Bereich der Grundtechniken und Bodentechniken) aus den vorangegangenen Prüfungsprogrammen.

Fallschule

- 1. Der Prüfling wird durch einen Wurf nach vorne zu Boden gebracht und verteidigt sich unmittelbar mit einer Technik
- 2. Der Prüfling wird durch einen Wurf nach hinten zu Boden gebracht und verteidigt sich unmittelbar mit einer Technik

• Bodentechniken

Demonstration von 3 Haltetechniken unter Einbindung einer Würgetechnik die Techniken dürfen in Kette gezeigt werden

Bewegungslehre im Stand

- 1. Doppelschrittdrehung um 90°/180°
- 2. Vorgehen in der Aktionsstellung unter Einbeziehung der drei aktiven Blöcke Unterarmblock nach oben, Unterarmblock nach außen, Unterarmblock nach innen. Am Ende einer Bahn zeigt der Prüfling die Techniken im Rückwärtsgang.

• Grundtechniken in Kombination

- 1. Schienbeinblock nach innen
- 2. Schienbeinblock nach außen

- 3. Ellenbogenstoß abwärts
- 4. Ellenbogenstoß seitwärts
- 5. Schienbeintritt
- 6. Ohrennervendruck
- 7. Schulterbeinzug
- 8. Beindurchzug
- 9. Handdrehbeugehebel
- 10.Handseithebel
- 11.Armstreckhebel zu Boden
- 12.Schulterwurf
- 13. Große Innensichel
- 14. Freies Würgen mit Armeinschluss im Stand

Komplexität

Randori

Atemi (1-2 Minuten)

Demonstration einer Auseinandersetzung im Stand unter Verwendung einer Schutzausrüstung

<u>Stand – Randori mit Kontaktaufnahme (1-2 Minuten)</u>

Demonstration von Wurftechniken im Stand aus der Bewegung heraus

<u>Boden – Randori mit Kontaktaufnahme (1-2 Minuten)</u>

Demonstration von Haltetechniken am Boden aus der Bewegung heraus

Freie Selbstverteidigung

Der Prüfling verteidigt sich gegen mindestens jeweils 5 angesagte Angriffe aus dem Bereich : Kontaktangriffe und Atemiangriffe

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu

4. Kyu – zweiter blauer Gürtel

(Es dürfen zwei schwarze Streifen am Gürtel getragen werden)

Alle Techniken sind in Kombinationen zu präsentieren.

Vorkenntnisse

Stichproben von 2 bis maximal 5 Techniken (aus dem Bereich der Grundtechniken und Bodentechniken) aus den vorangegangenen Prüfungsprogrammen.

Fallschule

entfällt

• Bodentechniken

Der Prüfling wird mit einer beliebigen Technik zu Boden gebracht. Die Angreiferin/ Der Angreifer versucht nunmehr den am Boden liegenden Prüfling durch Fußangriffe zu attackieren. Der Prüfling verteidigt sich unter Anwendung von Bewegungsformen am Boden und Blocktechniken. Nach zunächst 3 unterschiedlich erfolgten Angriffen und erfolgter Abwehr, verteidigt sich der Prüfling mit einer abschließenden Kombination.

• Bewegungslehre im Stand

- Schrittdrehung und Doppelschrittdrehung unter Einwirkung eines Angreifers
- 2. Übersetzschritte vorwärts, rückwärts, seitwärts mit dem vorderen Bein, seitwärts mit dem hinteren Bein, auf der Stelle

Grundtechniken in Kombination

1. Handaußenkantenschlag

- 2. Handinnenkantenschlag
- 3. Fußstoß abwärts
- 4. Fußstoß seitwärts
- 5. Knöchelwürgen
- 6. Kragenwürgen
- 7. Handdrehhebel am Handgelenk
- 8. Kipphandhebel
- 9. Armstreckhebel über die Schulter
- 10. Bauchstreckhebel (auch in Bodenlage möglich)
- 11. Knieschulterstreckhebel
- 12. Ausheber von außen
- 13. Schaufelwurf
- 14. Hüftfegen

• Komplexität

1. Randori

Atemi (1-2 Minuten)

Demonstration einer Auseinandersetzung im Stand unter Verwendung einer Schutzausrüstung

<u>Stand – Randori mit Kontaktaufnahme (1-2 Minuten)</u>

Demonstration von Wurftechniken im Stand aus der Bewegung heraus

Boden – Randori mit Kontaktaufnahme (1-2 Minuten)

Demonstration von Haltetechniken am Boden aus der Bewegung heraus

2. Freie Selbstverteidigung

Der Prüfling verteidigt sich gegen mindestens jeweils 5 angesagte Angriffe aus dem Bereich : Kontaktangriffe, Atemiangriffe und Angriffe mit dem Stock.

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 3.1 Kyu – blau-brauner Gürtel Kinder - Vorprüfung

Alle Techniken sind in Kombinationen zu präsentieren.

Das Prüfungsprogramm beinhaltet die Hälfte der Techniken des ersten Braungurtprogrammes. Diese werden in schriftlicher Form der Prüferin/ dem Prüfer am Tag der Prüfung vorgelegt.

Vorkenntnisse sind nicht Bestandteil dieser Prüfung. Alle Techniken sind in Kombinationen zu präsentieren.

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 3. Kyu – erster brauner Gürtel

(Es darf ein schwarzer Streifen am Gürtel getragen werden)

Alle Techniken sind in Kombinationen zu präsentieren.

Vorkenntnisse

Stichproben von 2 bis maximal 5 Techniken (aus dem Bereich der Grundtechniken und Bodentechniken) aus den vorangegangenen Prüfungsprogrammen.

Fallschule

entfällt

Bodentechniken

Demonstration verschiedener Haltegriffe/ Kontrolltechniken am Boden unter Einbindung von Hebel und Würgetechniken. Es sind mindestens 10 Techniken zu demonstrieren. Die Abfolge ist in Kette vorzuführen.

• Bewegungslehre im Stand

Der Prüfling wird fortlaufend mit Atemitechniken und Griffansätzen angegriffen. Der Prüfling weicht den Angriffen unter Anwendung der Bewegungsformen aus. Es ist erlaubt aktive und passive Abwehrtechniken (Bsp. passive und aktive Blöcke) einzusetzen.

• Grundtechniken in Kombination

- 1. Freies Würgen mit dem Unterarm
- 2. Fingerstich (auch Mehrfingerstich und Handfingerstich möglich)
- 3. Pressluftschlag (am Boden und im Stand möglich)
- 4. Kopfstoß oder Kopfschlag
- 5. Halbkreisfußtritt vorwärts

- 6. Halbkreisfußtritt rückwärts
- 7. Freies Würgen verriegelt/ Schrankwürgen
- 8. Rückentransportgriff
- 9. Kopfkontrollgriff
- 10. Fingerhebel (auch als Transporttechnik möglich)
- 11.Schwertwurf
- 12.Schulterdrehgriff
- 13.Doppelhandsichel von vorne
- 14. Doppelhandsichel von hinten

Komplexität

1. Randori

Atemi (1-2 Minuten)

Demonstration einer Auseinandersetzung im Stand unter Verwendung einer Schutzausrüstung

<u>Stand – Randori mit Kontaktaufnahme (1-2 Minuten)</u>

Demonstration von Wurftechniken im Stand aus der Bewegung heraus

<u>Boden – Randori mit Kontaktaufnahme (1-2 Minuten)</u>

Demonstration von Haltetechniken am Boden aus der Bewegung heraus

2. Freie Selbstverteidigung

Der Prüfling verteidigt sich gegen mindestens jeweils 5 angesagte Angriffe aus dem Bereich : Kontaktangriffe, Atemiangriffe, Angriffe mit dem Stock und Angriffe mit einem beweglichen Gegenstand.

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu

2. Kyu – zweiter brauner Gürtel

(Es dürfen zwei schwarze Streifen am Gürtel getragen werden)

Alle Techniken sind in Kombinationen zu präsentieren.

Vorkenntnisse

Stichproben von 2 bis maximal 5 Techniken (aus dem Bereich der Grundtechniken und Bodentechniken) aus dem vorangegangenen Prüfungsprogrammen.

Fallschule

entfällt

Bodentechniken

- 1. Überwältigen einer Gegnerin/ eines Gegners in Bankposition
- 2. Überwältigen einer Gegnerin/ eines Gegners in seitlicher Position oder Rückenpostion

Bewegungslehre im Stand

entfällt

• Grundtechniken in Kombination

- 1.Beinbeugehebel
- 2.Talfallzug
- 3. Ellenbogenschlag horizontal nach vorne, zur Seite, nach hinten
- 4. Ellenbogenschlag vertikal zur Seite, nach vorne, nach hinten, aufwärts
- 5. Nasendruck
- 6.Kehlkopfgrubendruck
- 7. Beinhalsschere

- 8. Dreieckswürgen (am Boden)
- 9. Ristkreuzwürgen
- 10. Kavaliersgriff
- 11. Körperstreckhebel im Stand
- 12. Drehstreckhebel zum Boden
- 13. Handdrehgriff
- 14. Kippstreckhebel

• Komplexität

1. Randori

Atemi (1-2 Minuten)

Demonstration einer Auseinandersetzung im Stand unter Verwendung einer Schutzausrüstung

<u>Stand – Randori mit Kontaktaufnahme (1-2 Minuten)</u>

Demonstration von Wurftechniken im Stand aus der Bewegung heraus

<u>Boden – Randori mit Kontaktaufnahme (1-2 Minuten)</u>

Demonstration von Haltetechniken am Boden aus der Bewegung heraus

2. Freie Anwendung

Der Prüfling verteidigt sich mit Alltagsgegenständen gegen 5 Angriffe nach eigener Vorgabe

3. Freie Selbstverteidigung

Der Prüfling verteidigt sich gegen mindestens jeweils 5 angesagte Angriffe aus dem Bereich : Kontaktangriffe, Atemiangriffe, Angriffe mit dem Stock, einem beweglichen Gegenstand und einem Messer.

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu

1. Kyu – dritter brauner Gürtel

(Es dürfen drei schwarze Streifen am Gürtel getragen werden)

Alle Techniken sind in Kombinationen zu präsentieren.

Vorkenntnisse

Stichproben von 2 bis maximal 5 Techniken (aus dem Bereich der Grundtechniken und Bodentechniken) aus den vorangegangenen Prüfungsprogrammen.

Fallschule

entfällt

• Bodentechniken

entfällt

• Bewegungslehre im Stand

entfällt

• Grundtechniken in Kombinationen

- 1. Armbeugehebel zu Boden, verriegelt
- 2. Armbeugehebel zu Boden, unverriegelt
- 3.Beinstrecker bei eigener Rückenlage
- 4. Armbeugehebel in Seithalteposition
- 5. Armbeugehebel in Kreuzhalteposition
- 6. Beinriegel
- 7. Beininnenhebel bei eigener Bodenlage
- 8. Beinbeugehebel zum Boden
- 9.Beinstreckhebel zum Boden

- 10 Schaufelwurf
- 11.Beinriss
- 12.Beinrückwurf (Ausführung innen und außen)
- 13. Fersenrückwurf einbeinig
- 14. Ausheber von innen

Komplexität

1. Randori

Atemi (1-2 Minuten)

Demonstration einer Auseinandersetzung im Stand unter Verwendung einer Schutzausrüstung

Stand – Randori mit Kontaktaufnahme (1-2 Minuten)

Demonstration von Wurftechniken im Stand aus der Bewegung heraus Boden – Randori mit Kontaktaufnahme (1-2 Minuten)

Demonstration von Haltetechniken am Boden aus der Bewegung heraus

2. Freie Anwendung

- 1. Der Prüfling verteidigt sich mit Alltagsgegenständen gegen 5 Angriffe nach eigener Vorgabe
- 2. Der Prüfling zeigt Atemi-Wurf-Kombinationen an einer / einem sich bewegenden aber sonst passiv verhaltenen Partner/In
- 3. Die Partnerin/ der Partner befreit sich im Rahmen eines Bodenrandoris aus den Haltegriffen des Prüflings, diese(r) nimmt mit der Bewegung aus dem Haltegriff sofort einen erneuten Haltegriff ein. (ca. 2 3 Minuten)

3. Freie Selbstverteidigung

Der Prüfling verteidigt sich gegen mindestens jeweils 5 angesagte Angriffe aus dem Bereich : Kontaktangriffe, Atemiangriffe, Angriffe mit dem Stock, einem beweglichen Gegenstand und einem Messer.

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 1. Dan - Grad

Alle Techniken sind in Kombinationen zu präsentieren.

Vorkenntnisse

Stichproben von 2 bis maximal 5 Techniken (aus dem Bereich der Grundtechniken und Bodentechniken) aus den vorangegangenen Prüfungsprogrammen.

• Fallschule

entfällt

Bodentechniken

entfällt

• Bewegungslehre im Stand

Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Übergang in einen Hebel, Wurf oder Würgetechnik.

Der Übergang wird aus einem Drill heraus demonstriert. Es sind 5 Aktionen zu zeigen.

• Grundtechniken in Kombination

- 1. Ellenbogenabwehr gegen Knieschlag
- 2. Ellenbogenabwehr gegen Handrückschlag
- 3. eine kombinierte Festlegetechnik
- 4. Genickhebel (Ausführung im Stand oder Boden)
- 5. Armsperrhebel
- 6. Fußstoß rückwärts
- 7. Halbkreisfußtritt rückwärts oder Fersendrehschlag

- 8. gerader Fußstoß gesprungen
- 9. Speicheldrüsendruck oder Ohrennervendruck
- 10. Kreuzfesselgriff in Kombination mit Nasendruck
- 11. Fingerhebel als Transporttechnik
- 12. Hand- oder Armdrehgriff
- 13. Armbeugehebel zum Boden, unverriegelt
- 14. Körperrückstoß

• Freie Anwendung / Komplexität

1. Verteidigung mit einem Stock

Der Prüfling verteidigt sich mit einem Stock gegen 3 Kontaktangriffe und 3 Angriffe ohne Kontakt nach freier Wahl des Prüflings.

2. Atemi – Wurfkombination

Der Prüfling demonstriert in mehrfachen Wiederholungen an einer / einem sich bewegenden, aber passiven Partner/In unterschiedliche Atemitechniken, mit dem Ziel die Distanz zu überwinden , um eine Wurftechnik auszuführen.

3. Freie Selbstverteidigung

Der Prüfling verteidigt sich gegen Angriffe aus dem Bereich: Kontaktangriffe, Atemiangriffe, Angriffe mit dem Stock, einem beweglichen Gegenstand und einem Messer.

4. Ju-Jutsu Allkampf

Freie Auseinandersetzung unter Verwendung der Schutzausrüstung im Bereich Atemi-Wurf-Boden

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu

2. Dan – Grad

• Alle Techniken sind in Kombinationen zu präsentieren.

Vorkenntnisse

Stichproben von 2 bis maximal 5 Techniken (aus dem Bereich der Grundtechniken und Bodentechniken) aus den vorangegangenen Prüfungsprogrammen.

Fallschule

entfällt

Bodentechniken

3 Techniken Übergang vom Stand zu Boden (in Kombination)

• Bewegungslehre im Stand

entfällt

• Grundtechniken in Kombination

- 1. Vier Nervendrucktechniken
- 2. Drei mit einem Hebel oder einem Nervendruck kombinierte Würgetechniken
- 3. Vier Armbeugehebel im Stand und vier Armbeugehebel am Boden als Kette
- 4. Kleiner Eingangswurf
- 5. Schulterrad
- 6. Kopfwurf
- 7 Reisballenwurf
- 8. Seitenrad
- 9. Eckenwurf

- 10. Umklammerungswurf
- 11. Beinriss rückwärts
- 12. Beininnenhebel im Stand

Freie Anwendung / Komplexität

1. Atemi – Wurf - Kontrolltechniken

Der Prüfling demonstriert in mehrfachen Wiederholungen an einer / einem sich bewegenden, aber passiven Partner/In unterschiedliche Atemitechniken, mit dem Ziel die Distanz zu überwinden , um eine Wurftechnik auszuführen. Der Prüfling schließt die Kombination jeweils mit einer Kontrolltechnik ab.

2. Verteidgung mit einem Stock

Der Prüfling verteidigt sich mit einem Stock gegen 3 Kontaktangriffe und 3 Angriffe ohne Kontakt nach freier Wahl des Prüflings.

3. Demonstration zweier Würgetechniken mit dem Stock

in Kombination jeweils gegen einen Angriff nach Wahl des Prüflings

4. Demonstration zweier Hebeltechniken mit dem Stock

in Kombination jeweils gegen einen Angriff nach Wahl des Prüflings

5. Demonstration zweier Wurftechniken mit dem Stock

in Kombination jeweils gegen einen Angriff nach Wahl des Prüflings

6. Freie Selbstverteidigung

Der Prüfling verteidigt sich gegen Angriffe aus dem Bereich : Kontaktangriffe, Atemiangriffe, Angriffe mit dem Stock, einem beweglichen Gegenstand und einem Messer.

7. Ju-Jutsu Allkampf

Freie Auseinandersetzung unter Verwendung der Schutzausrüstung im Bereich Atemi-Wurf-Boden

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 3. Dan – Grad

Alle Techniken sind in Kombinationen zu präsentieren.

Vorkenntnisse

Stichproben von 2 bis maximal 5 Techniken (aus dem Bereich der Grundtechniken und Bodentechniken) aus den vorangegangenen Prüfungsprogrammen.

Fallschule

entfällt

• Bodentechniken

4 Techniken Übergang vom Stand zu Boden mit abschließender Kontrolltechnik (in Kombination)

• Bewegungslehre im Stand

entfällt

• Grundtechniken in Kombination

- 1. Fersenschlag abwärts nach innen
- 2. Fersenschlag abwärts nach außen
- 3. zwei Nervendrucktechniken unter Verwendung von Alltagsgegenständen
- 4. zwei Würgetechniken unter Verwendung von Alltagsgegenständen
- 5. zwei Transporttechniken unter Verwendung von Alltagsgegenständen
- 6. zwei Atemitechniken unter Verwendung von Alltagsgegenständen
- 7. fünf Handgelenkhebel in Kette
- 8. fünf Armstreckhebel im Stand

- 9. fünf Armstreckhebel am Boden
- 10. Körperwurf
- 11. drei Selbstfallwürfe
- 12. Ausheber an den Beinen

• Freie Anwendung / Komplexität

1. Atemi – Wurf - Kontrolltechniken

Der Prüfling demonstriert in mehrfachen Wiederholungen an einer / einem sich bewegenden, aber passiven Partner/In unterschiedliche Atemitechniken, mit dem Ziel die Distanz zu überwinden , um eine Wurftechnik auszuführen. Der Prüfling schließt die Kombination jeweils mit einer Kontrolltechnik ab.

2. Verteidgung mit einem Stock

Der Prüfling verteidigt sich mit einem Stock gegen 3 Kontaktangriffe und 3 Angriffe ohne Kontakt nach freier Wahl des Prüflings.

3. Demonstration zweier Würgetechniken mit dem Stock

in Kombination jeweils gegen einen Angriff nach Wahl des Prüflings

4. Demonstration zweier Hebeltechniken mit dem Stock

in Kombination jeweils gegen einen Angriff nach Wahl des Prüflings

5. Demonstration zweier Wurftechniken mit dem Stock

in Kombination jeweils gegen einen Angriff nach Wahl des Prüflings

6. Demonstration zweier Festlegetechniken mit dem Stock

in Kombination jeweils gegen einen Angriff nach Wahl des Prüflings

7. Freie Selbstverteidigung

Der Prüfling verteidigt sich gegen Angriffe aus dem Bereich : Kontaktangriffe, Atemiangriffe, Angriffe mit dem Stock, einem beweglichen Gegenstand und einem Messer.

8. Ju-Jutsu Allkampf

Freie Auseinandersetzung unter Verwendung der Schutzausrüstung im Bereich Atemi-Wurf-Boden

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 4. Dan – Grad

Alle Techniken sind in Kombinationen zu präsentieren.

Vorkenntnisse

Stichproben von 2 bis maximal 5 Techniken (aus dem Bereich der Grundtechniken und Bodentechniken) aus den vorangegangenen Prüfungsprogrammen.

Fallschule

entfällt

Bodentechniken

- 1. Der Prüfling wird mit einem Wurf zu Boden gebracht. In unmittelbarer Folge verteidigt er sich durch Zu-Boden-bringen der stehenden Gegnerin/des stehenden Gegners (2 Ausführungen)
- 2. Der Prüfling wird durch die Angreiferin/ den Angreifer in eine Bankposition gebracht. In unmittelbarer Folge verteidigt sich der Prüfling durch Zu-Boden-bringen der stehenden Gegnerin/ des stehenden Gegners (2 Ausführungen)

• Bewegungslehre im Stand

entfällt

Grundtechniken in Kombination

- 1. acht Atemitechniken jeweils in Kombination
- 2. vier Nervendrucktechniken jeweils in Kombination

- 3. fünf Würgetechniken jeweils in Kombination
- 4. vier Genickhebel (davon 2 im Stand und 2 am Boden)
- 5. vier Bein- oder Fußhebel
- 6. vier Selbstfallwürfe
- 7. Einhaken von außen
- 8. Fußfegen
- 9. Augendruck als Nervendrucktechnik
- 10. seitlicher Fußsprung
- 11. Beinhalsschere mit dem Spann/ mit den Füßen
- 12. Stützwürgen

• Freie Anwendung / Komplexität

1. Atemi – Wurf - Kontrolltechniken

Der Prüfling demonstriert in mehrfachen Wiederholungen an einer / einem sich bewegenden, aber passiven Partner/In unterschiedliche Atemitechniken, mit dem Ziel die Distanz zu überwinden , um eine Wurftechnik auszuführen. Der Prüfling schließt die Kombination jeweils mit einer Kontrolltechnik ab.

2. Verteidgung mit einem Stock

Der Prüfling verteidigt sich mit einem Stock gegen 5 Kontaktangriffe und 5 Angriffe ohne Kontakt nach freier Wahl des Prüflings.

3. Demonstration von vier Würgetechniken mit dem Stock

in Kombination jeweils gegen einen Angriff nach Wahl des Prüflings

4. Demonstration von vier Hebeltechniken mit dem Stock

in Kombination jeweils gegen einen Angriff nach Wahl des Prüflings

5. Demonstration von vier Wurftechniken mit dem Stock

in Kombination jeweils gegen einen Angriff nach Wahl des Prüflings

6. Demonstration von vier Festlegetechniken mit dem Stock

in Kombination jeweils gegen einen Angriff nach Wahl des Prüflings

7. Freie Selbstverteidigung

Der Prüfling verteidigt sich gegen Angriffe aus dem Bereich : Kontaktangriffe, Atemiangriffe, Angriffe mit dem Stock, einem beweglichen Gegenstand und einem Messer.

8. Verteidigung mit einem Stock

gegen drei vom Prüfer angesagte Messerangriffe

9. Verteidigung mit einem Messer

gegen drei vom Prüfer angesagte Messerangriffe

10. Ju-Jutsu Allkampf

Freie Auseinandersetzung unter Verwendung der Schutzausrüstung im Bereich Atemi-Wurf-Boden

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 5. Dan – Grad

Alle Techniken sind in Kombinationen zu präsentieren.

Vorkenntnisse

Stichproben von 2 bis maximal 5 Techniken (aus dem Bereich der Grundtechniken und Bodentechniken) aus den vorangegangenen Prüfungsprogrammen.

Fallschule

entfällt

Bodentechniken

Der Prüfer wählt hier 3 Aufgabenbereiche aus dem gesamten Prüfungsprogramm aus.

Bewegungslehre im Stand

Der Prüfer wählt hier 3 Aufgabenbereiche aus dem gesamten Prüfungsprogramm aus.

• Grundtechniken in Kombination

- Zehn der im gesamten Prüfungsprogramm geforderten Abwehrtechniken nach Wahl des Prüfers
- 2. Zehn der im gesamten Prüfungsprogramm geforderten Atemitechniken nach Wahl des Prüfers
- Fünf der im gesamten Prüfungsprogramm geforderten
 Würgetechniken mit Armen oder Händen nach Wahl des Prüfers
- 4. Vier der im gesamten Prüfungsprogramm geforderten Würgetechniken/

- Nervendrucktechniken mit Beinen oder Füßen nach Wahl des Prüfers
- Drei der im gesamten Prüfungsprogramm geforderten Würgetechniken/ Nervendrucktechniken mit Verwendung der Kleidung nach Wahl des Prüfers
- 6. Fünf der im gesamten Prüfungsprogramm geforderten Festlegetechniken nach freier Wahl des Prüfers
- 7. Drei der im gesamten Prüfungsprogramm geforderten Transporttechniken nach freier Wahl des Prüfers
- 8. Zwei der im gesamten Prüfungsprogramm geforderten Genickhebel nach freier Wahl des Prüfers
- 9. Fünf der im gesamten Prüfungsprogramm geforderten Handgelenkhebel nach freier Wahl des Prüfers
- 10. Fünf der im gesamten Prüfungsprogramm geforderten Armstreckhebel im Stand nach freier Wahl des Prüfers
- 11. Fünf der im gesamten Prüfungsprogramm geforderten Armstreckhebel am Boden nach freier Wahl des Prüfers
- 12. Fünf der im gesamten Prüfungsprogramm geforderten Armbeugehebel im Stand nach freier Wahl des Prüfers
- 13. Fünf der im gesamten Prüfungsprogramm geforderten Armbeugehebel am Boden nach freier Wahl des Prüfers
- 14. Drei der im gesamten Prüfungsprogramm geforderten Beinhebel nach freier Wahl des Prüfers
- 15. Zwei der im gesamten Prüfungsprogramm geforderten Ausheber nach freier Wahl des Prüfers
- 16. Vier der im gesamten Prüfungsprogramm geforderten Selbstfallwürfe nach freier Wahl des Prüfers
- 17. Vier der im gesamten Prüfungsprogramm geforderten sonstigen Wurftechniken nach freier Wahl des Prüfers

• Freie Anwendung / Komplexität

1. Atemi – Wurf - Kontrolltechniken

Der Prüfling demonstriert in mehrfachen Wiederholungen an einer / einem sich bewegenden, aber passiven Partner/In unterschiedliche Atemitechniken, mit dem Ziel die Distanz zu überwinden , um eine Wurftechnik auszuführen. Der Prüfling schließt die Kombination jeweils mit einer Kontrolltechnik ab.

2. Verteidigung mit einem Stock

Der Prüfling verteidigt sich mit einem Stock gegen 10 Kontakt angriffe und 10 Angriffe ohne Kontakt nach freier Wahl des Prüflings.

3. Demonstration von sechs Würgetechniken mit dem Stock in Kombination jeweils gegen einen Angriff nach Wahl des Prüflings

- **4. Demonstration von sechs Hebeltechniken mit dem Stock** in Kombination jeweils gegen einen Angriff nach Wahl des Prüflings
- **5. Demonstration von sechs Wurftechniken mit dem Stock** in Kombination jeweils gegen einen Angriff nach Wahl des Prüflings
- **6. Demonstration von sechs Festlegetechniken mit dem Stock** in Kombination jeweils gegen einen Angriff nach Wahl des Prüflings

7. Freie Selbstverteidigung

Der Prüfling verteidigt sich gegen Angriffe aus dem Bereich : Kontaktangriffe, Atemiangriffe, Angriffe mit dem Stock, einem beweglichen Gegenstand und einem Messer.

8. Verteidigung mit einem Stock

gegen sechs vom Prüfer angesagte Messerangriffe

9. Verteidigung mit einem Messer

gegen sechs vom Prüfer angesagte Messerangriffe

10. Ju-Jutsu Allkampf

Freie Auseinandersetzung unter Verwendung der Schutzausrüstung im Bereich Atemi-Wurf-Boden