

# Prüfungsprogramm



## Ju – Jutsu

All – Style – Combat – System

„Frei und ganzheitlich kann nur der handeln, der sich außerhalb eines einengenden Systems befindet.“

Wer es ernst meint und den Drang hat, die Wahrheit zu finden, beschränkt sich nicht auf einen bestimmten Stil. Er lebt in dem, was ist.“

Bruce Lee

## **Ju-Jutsu All-Style-Combat-System, ein modernes System entsteht**

1969 wurde das moderne Ju-Jutsu ins Leben gerufen. Es wurde ein zeitgemäßes System geschaffen, welches seinen Schwerpunkt auf die Selbstverteidigung legte. Ein Selbstverteidigungssystem auf Grundlage von Techniken, die den Herausforderungen in der Gesellschaft begegnet und leicht erlernbar ist.

Franz-Josef Gresch und Werner Heim vereinten aus verschiedenen Budo - Disziplinen effektive Techniken und gaben diesem System den Namen : Ju-Jutsu

## **Abgrenzung zum Jiu-Jitsu**

Im Jiu-Jitsu werden neben den Techniken der Selbstverteidigung auch traditionelle Bewegungsformen erlernt. Es ist ein japanisches Selbstverteidigungssystem, das den Samurai die Möglichkeit gab, nach Verlust ihrer Waffen waffenlos weiter kämpfen zu können. Gegenüber dem Jiu-Jitsu orientiert sich das Ju-Jutsu weniger an Traditionellem und lässt auch Techniken aus anderen Budo - Disziplinen zu, sofern diese als effektive Selbstverteidigungstechniken gelten. Dabei geht es um die Kriterien der Schlichtheit, Dynamik und Effektivität, also Techniken, die leicht erlernbar sind und ein Höchstmaß an Verteidigungseffektivität zeigen. Ju-Jutsu passt sich den Herausforderung der Gesellschaft, der Gewaltprävention und damit der Anforderlichkeit an eine moderne Selbstverteidigung an.

## **Der Geist des Budo**

Der Geist des Budo ist im Ju-Jutsu eine innere Haltung. Es sind Werte, wie Selbstdisziplin, Selbstbeherrschung, Anerkennung, Umsicht, Respekt, Höflichkeit, Fairness, Gerechtigkeit, Mut und Bescheidenheit.

Darüber hinaus ist es die Entschlossenheit und der Wille ein gesetztes Ziel im Sinne einer körperliche, charakterliche und auch geistige Vervollkommnung zu erreichen. Ju-Jutsu zeigt Menschen Wege zur Toleranz und Eigenverantwortlichkeit. Es fördert die Persönlichkeit, das soziale Verhalten, die gegenseitige Achtung und die zwischenmenschliche Verständigung.

## Prüfungsrichtlinien

- Die Verleihung eines Kyu-Grades oder eines Dan-Grades ist auf Antrag möglich. Der Antrag ist zu begründen. Über die Weitergabe des Verleihungsantrages an den Vorstand entscheidet eine Kommission von 2 Dan Trägern/ Innen der Disziplin. Die Entscheidung muss einstimmig sein. Der 1. Dan kann nur durch Prüfung erlangt werden.
- Die Vorbereitungszeit für Kyu Prüfungen beträgt bei Vollgurten grundsätzlich ein halbes Jahr.
- Prüfungen zu Halbgurten sind optional. Sie sollen genutzt werden, um Kindern die Möglichkeit zu geben, die Inhalte des Vollgurts schrittweise zu erlernen. Die Vorbereitungszeit bei Kinderprüfungen (Halbgurte) beträgt mindestens 3 Monate. Die Vorbereitungszeit zwischen den Vollgurten wird hierdurch nicht verlängert. Eine Halbgurtprüfung beinhaltet die Hälfte der Techniken des nächsten Vollgurts. Die Techniken können von der Trainerin/ dem Trainer vorgegeben werden. Die nachfolgende Vollgurtprüfung ist in Gänze zu prüfen.
- Die Vorbereitungszeit für Dan-Prüfungen beträgt grundsätzlich der Höhe des angestrebten Grades. Sie kann zwischen den Graduierungen 3. bis 5. Dan auf zwei Jahre reduziert werden, wenn die Prüfungskommission diesem auf Antrag zustimmt.
- Das Mindestalter für den 1.Dan beträgt 16 Jahre.
- Die Prüfungskommission kann bei Menschen mit Behinderung bzw. körperlichen Beeinträchtigungen vom Prüfungsprogramm abweichen. Dabei orientiert sich die Prüfungskommission an den Inhalten der angestrebten Graduierung.
- Alle Techniken sind in einer komplexen Verteidigungshandlung zu präsentieren, sofern die Aufgabenstellung im Prüfungsprogramm keine andere ist.

**Schüler/Innengrade:**

- 8.1. Kyu = weiß/ gelber Gürtel (optional für Kinder)
- 8. Kyu = gelber Gürtel
- 7.1. Kyu = gelber Gürtel mit orangenem Streifen (optional für Kinder)
- 7. Kyu = oranger Gürtel
- 7.1. Kyu = oranger Gürtel mit grünem Streifen (optional für Kinder)
- 6. Kyu = grüner Gürtel
- 6.1. Kyu = grüner Gürtel mit blauem Streifen (optional für Kinder)
- 5. Kyu = erster blauer Gürtel (1 schwarzer Balken)
- 4. Kyu = zweiter blauer Gürtel (2 schwarze Balken)
- 3. Kyu = erster brauner Gürtel (1 schwarzer Balken)
- 2. Kyu = zweiter brauner Gürtel (2 schwarze Balken)
- 1. Kyu = dritter brauner Gürtel (3 schwarze Balken)

**Meister/Innengrade:**

1. Dan = schwarzer Gürtel mit einem silbernen oder goldenen Balken
2. Dan = schwarzer Gürtel mit zwei silbernen oder goldenen Balken
3. Dan = schwarzer Gürtel mit drei silbernen oder goldenen Balken
4. Dan = schwarzer Gürtel mit vier silbernen oder goldenen Balken
5. Dan = schwarzer Gürtel mit fünf silbernen oder goldenen Balken
6. Dan = rot-weißer/ rot-schwarzer Gürtel mit sechs silbernen oder goldenen Balken
7. Dan = rot-weißer/ rot-schwarzer Gürtel mit sieben silbernen oder goldenen Balken
8. Dan = rot-weißer/ rot-schwarzer Gürtel mit acht silbernen oder goldenen Balken
9. Dan = roter Gürtel mit neun silberne oder goldene Balken
10. Dan = roter Gürtel mit zehn silberne oder goldene Balken

## 8. Kyu (gelber Gürtel)

- **Etikette**

Angrüßen und Abgrüßen bei Betreten und Verlassen des Dojos

Angrüßen und Abgrüßen im Stand und im Fersensitz

Kleiderordnung/ Gürtelbinden

- **Fallschule**

Rolle vorwärts rechts und links

Rolle rückwärts rechts und links

Rolle aus dem Sturz seitwärts heraus

Sturz seitwärts rechts und links

Sturz vorwärts

Sturz rückwärts

- **Bewegungslehre/ Bewegungsformen**

Die Bewegungslehre ist rechts und links vorzuführen. Die Bewegungen sind aus allen Stellungen zu zeigen (Ausnahme: Aktionsstellung).

Stellungen:

Verteidigungsstellung

Neutrale Kampfstellung

Seitliche Kampfstellung

Aktionsstellung

Bewegungen:

Übersetzungsschritte (vorwärts und rückwärts)

Gleiten

Auslagenwechsel

Meidbewegungen:

Der Prüfling zeigt keine Gegentechniken, sondern

weicht den Angriffen durch Abducken, Abtauchen

und Auspendeln aus. Angriff ist der gerade Fauststoß

(rechts und links)

- **Bodentechniken** (es wird die Grundform gefordert, als Kette möglich)

Haltegriff seitwärts

Haltegriff obenauf

Haltegriff in Kreuzposition

- **Technikteil:**

1. Aktive Faustblöcke

1.1. Unterarmblock nach oben

1.2. Unterarmblock nach innen

1.3. Unterarmblock nach unten aussen

1.4. Unterarmblock nach unten innen

2. Griffsprengen

3. Grifflösen

4. Große Aussensichel

5. Große Innensichel

6. Fußfegen

- **Anwendungsformen**

Der Prüfling zeigt eine Auseinandersetzung mit der Faust (Kinder mit der offenen Hand) im Stand. Trefferfläche ist der gesamte Körper (keine Wirkungstreffer). Die Prüferin/ Der Prüfer bewertet das Abwehr-/ Verteidigungs- und Angriffsverhalten des Prüflings, sowie die gezeigten Bewegungsformen. Das Tragen einer Schutzausrüstung, bestehend aus einem Zahnschutz, einem Tiefschutz, Faustschützern, Fußschützern ist verpflichtend. Ein Kopfschutz ist optional.



## 7. Kyu (oranger Gürtel)

- **Vorkenntnisse**

3 – 5 Techniken nach freier Wahl der Prüfungskommission aus den vorangegangenen Prüfungsinhalten der bereits erreichten Graduierungen. Die abgefragten Techniken dürfen ausschließlich aus dem Bereich der Bodentechniken und des Technikteils stammen.

- **Fallschule**

Fallschule über ein Hindernis

- Rolle vorwärts rechts und links
- Rolle rückwärts
- Sturz vorwärts (Beine/ Füße verbleiben auf dem Hindernis)
- Sturz rückwärts (dabei setzt sich der Prüfling auf das Hindernis und fällt nach hinten über)

- **Bewegungslehre/ Bewegungsformen**

1. Körperabdrehen

2. Stellungen

Ausfallschritte nach vorne, nach hinten und zur Seite (rechts und links), diagonal nach vorne (rechts und links), diagonal nach hinten (rechts und links)

- **Bodentechniken**

Der Prüfling demonstriert in Form eines Show-Kampfes eine Auseinandersetzung am Boden in Kette. Dabei ist mindestens jeweils eine Befreiung aus dem Haltegriff seitwärts, Haltegriff obenauf und Haltegriff in Kreuzposition zu zeigen. Atemtechniken sind nicht erlaubt.

- **Technikteil**

1. Passive Blocktechniken obere Stufe (Kopfbereich)
2. Passive Blocktechniken mittlere Stufe innen und außen (Körperbereich)
3. Faustschlag
4. Fauststoß
5. Armstreckhebel zum Boden
6. Kreuzfesselgriff als Transporttechnik
7. Kniestoß
8. Gerader Fußstoß
9. Beineinhängen
10. Hüftwurf

- **Anwendungsformen**

1. Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Aussteigen und durch Blockieren ( die Techniken werden in Wiederholung demonstriert).
2. Der Prüfling zeigt eine Auseinandersetzung am Boden unter Verwendung von Halte-, Hebel- und Würgetechniken ( Achtung: bei Kindern keine Würge- und Hebeltechniken!). Der Prüfling wird durch die Partnerin/ den Partner mit einem Wurf zu Boden gebracht. Die Partnerin/ Der Partner folgt unmittelbar und es erfolgt eine demonstrierte Auseinandersetzung (Bodenrandori)

## 6. Kyu (grüner Gürtel)

- **Vorkenntnisse**

3 – 5 Techniken nach freier Wahl der Prüfungskommission aus den vorangegangenen Prüfungsinhalten der bereits erreichten Graduierungen. Die abgefragten Techniken dürfen ausschließlich aus dem Bereich der Bodentechniken und des Technikteils stammen.

- **Fallschule**

Die Fallschule wird unter Einwirkung einer Angreiferin/ eines Angreifers demonstriert. Die Falltechnik ergibt sich aus der Situation. Der Prüfling nimmt unmittelbar eine Verteidigungshaltung ein bzw. verteidigt sich.

- Angreifer/In schubst von vorne, von hinten, von der Seite
- Angreifer/In zieht die Beine von vorne und von hinten weg
- Angreifer/In bringt den Prüfling mit einem Wurf nach vorne zu Fall
- Angreifer/In bringt den Prüfling mit einem Wurf nach hinten zu Fall

- **Bewegungslehre/ Bewegungsformen**

1. kreisförmige Bewegungen unter Einwirkung einer Angreiferin/ eines Angreifers :
  - Doppelschrittdrehungen um 90°, 180° und in den Parallelstand
  - Schrittdrehungen um 90° und 180°
2. am Boden unter Einwirkung einer Angreiferin/ eines Angreifers. Der Prüfling verwendet am Boden die seitliche Verteidigungslage, das Rollen über die Körperlängsachse, das Drehen in alle Richtungen, das Gleiten am Boden und das Auslagenwechseln. Diese Prüfungsaufgabe schließt mit einer Abwehrtechnik und dem Aufstehen des Prüflings unter Berücksichtigung der Eigensicherung ab.

- **Bodentechniken**

- Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage
- Haltetechnik bei eigener Rückenlage
- aus der eigenen Rückenlage aus der Haltetechnik der Angreiferin/ des Angreifers befreien und in die Oberlage gelangen

- **Technikteil**

1. Handinnenkantenschlag
2. Handaußenkantenschlag
3. Knieschlag
4. Gerader Fußtritt (auch als gesprungene Technik möglich)
5. Fußstoß abwärts
6. Beinhebel
7. Fingerhebel
8. Kipphandhebel
9. Stoppfußstoß
10. Hüftrad

- **Anwendungsformen**

Demonstration von bislang bekannten Wurftechniken an einem sich bewegenden aber sonst passiven Partner. Die Wurftechniken erfolgen aus der Bewegung heraus. Es darf Griffkontakt aufgenommen werden.

## 5. Kyu (1. blauer Gürtel)

- **Vorkenntnisse**

3 – 5 Techniken nach freier Wahl der Prüfungskommission aus den vorangegangenen Prüfungsinhalten der bereits erreichten Graduierungen. Die abgefragten Techniken dürfen ausschließlich aus dem Bereich der Bodentechniken und des Technikteils stammen.

- **Fallschule**

Freier Fall

- **Bodentechniken**

Haltetechniken in Verbindung mit einer Hebeltechnik

- Haltegriff in seitlicher Position
- Haltegriff in Kreuzposition
- Haltegriff obenauf
- Haltegriff bei eigener Rückenlage
- Haltegriff bei Bauchlage der Gegnerin/ des Gegners

- **Technikteil**

1. Fußstoß seitwärts (zulässig ist auch ein seitlicher Fußsprung)
2. Kopfschlag/ Kopfstoß
3. Ellenbogenstoß rückwärts
4. Ellenbogenstoß seitwärts
5. Ellenbogenstoß abwärts
6. Handbeugehebel
7. Handdrehbeugehebel
8. Schulterstopp
9. Armstreckhebel über die Schulter

## 10. Schienbeintritt

- **Vielfältigkeit**

Der Prüfling wählt aus diesem Programm oder einem vorangegangenen Programm jeweils eine Hebel-, eine Wurf- und eine Atemtechnik aus und zeigt diese gegen zwei unterschiedliche Angriffe in einer vollständigen Abwehrhandlung. Sofern die zu zeigende Technik aus diesem Prüfungsprogramm stammt, muss der Angriff und die Abwehrhandlung von der bereits gezeigten Technik abweichen.

- **Weiterführungstechniken**

1. Jeweils eine Weiterführungstechnik von zwei vom Prüfling frei gewählte Hebeltechniken nach Gegenreaktion der Angreiferin/ des Angreifers.
2. Jeweils eine Weiterführungstechnik von zwei vom Prüfling frei gewählte Wurftechniken nach Gegenreaktion der Angreiferin/ des Angreifers.

- **Freie Selbstverteidigung**

freie Abwehr gegen angesagte Angriffe mit Kontakt, ohne Kontakt und Angriffen mit dem Stock ( es sind mindestens jeweils 5 Angriffe abzuwehren (gesamt mindestens 15)).

## 4. Kyu (2. blauer Gürtel)

- **Vorkenntnisse**

3 – 5 Techniken nach freier Wahl der Prüfungskommission aus den vorangegangenen Prüfungsinhalten der bereits erreichten Graduierungen. Die abgefragten Techniken dürfen ausschließlich aus dem Bereich der Bodentechniken und des Technikteils stammen.

- **Bodentechniken**

Haltetechniken in Verbindung mit einer Würgetechnik

- Haltegriff in seitlicher Position
- Haltegriff in Kreuzposition
- Haltegriff obenauf
- Haltegriff bei eigener Rückenlage
- Haltegriff bei Bauchlage der Gegnerin/ des Gegners

- **Technikteil**

1. Schulterwurf
2. Handballenschlag
3. Handballenstoß
4. Ellenbogenschlag vorwärts
5. Ellenbogenschlag rückwärts
6. Körperstreckhebel
7. Handdrehhebel
8. Fersenrückwurf
9. Schaufelwurf
10. Kopfwurf

- **Vielfältigkeit**

Der Prüfling wählt aus diesem Programm oder einem vorangegangenen Programm jeweils eine Hebel-, eine Wurf- und eine Atemtechnik aus und zeigt diese gegen drei unterschiedliche Angriffe in einer vollständigen Abwehrhandlung. Sofern die zu zeigende Technik aus diesem Prüfungsprogramm stammt, muss der Angriff und die Abwehrhandlung von der bereits gezeigten Technik abweichen.

- **Anwendungsformen**

Der Prüfling demonstriert an einer sich/ einem sich bewegenden aber sonst passiven Partner/In Atemi-Wurfkombinationen. Eine Schutzausrüstung, bestehend aus Zahnschutz, Faustschutz, Fußschutz und Tiefschutz ist verpflichtend. Ein Kopfschutz ist optional.

- **Weiterführungstechnik**

1. Eine Weiterführung von 4 vom Prüfling frei gewählte Hebeltechniken nach Gegenreaktion der Angreiferin/ des Angreifers.
2. Eine Weiterführung von 4 vom Prüfling frei gewählte Wurftechniken nach Gegenreaktion der Angreiferin/ des Angreifers.

- **Gegentechniken**

1. Eine Gegenreaktion gegen 2 vom Prüfling frei gewählte Hebeltechniken
2. Eine Gegenreaktion gegen 2 vom Prüfling frei gewählte Wurftechniken

- **Freie Selbstverteidigung**

freie Abwehr gegen angesagte Angriffe mit Kontakt, ohne Kontakt, Angriffen mit dem Stock und beweglichen Gegenständen/ Kette (es sind mindestens jeweils 5 Angriffe abzuwehren (gesamt mindestens 20)).



### **3. Kyu (1. brauner Gürtel)**

- **Vorkenntnisse**

3 – 5 Techniken nach freier Wahl der Prüfungskommission aus den vorangegangenen Prüfungsinhalten der bereits erreichten Graduierungen. Die abgefragten Techniken dürfen ausschließlich aus dem Bereich der Bodentechniken und des Technikteils stammen.

- **Bodentechniken**

Der Prüfling demonstriert hier nach erfolgter Befreiungstechnik des Partners aus

- dem Haltegriff in seitlicher Position
- dem Haltegriff in Kreuzposition
- dem Haltegriff obenauf

den Übergang in eine eigene Kontrolltechnik unter Ausnutzung der gegnerischen Bewegungen.

- **Technikteil**

1. Fingerstich/ Fingerstiche
2. Ausheber (es sind 2 Griffvarianten zu demonstrieren)
3. Seitenrad
4. Eckenwurf
5. Rückriss
6. Schulterbeinzug
7. Kippstreckhebel
8. Beinriegel
9. Rückentransport
10. Seitstreckhebel

- **Vielfältigkeit**

Der Prüfling wählt aus diesem Programm oder einem vorangegangenen Programm jeweils eine Hebel-, eine Wurf- und eine Atemtechnik aus und zeigt diese gegen vier unterschiedliche Angriffe in einer vollständigen Abwehrhandlung. Sofern die zu zeigende Technik aus diesem Prüfungsprogramm stammt, muss der Angriff und die Abwehrhandlung von der bereits gezeigten Technik abweichen.

- **Anwendungsformen**

1. Abwehrfolge im Dreier-Kontakt mit Übergang in eine
  - Wurftechnik (4 unterschiedliche Wurftechniken)
  - Hebeltechnik (4 unterschiedliche Hebeltechniken)
2. Atemtechniken an Schlagpolster (1 – 2 Minuten)
3. Kontrolltechniken/ Hebeltechniken bei gegnerischer
  - Bankposition
  - Bauchlage
  - Rückenlage
  - Seitenlage

Der Prüfling bringt die Partnerin/ den Partner mit einem Wurf zu Boden und begibt sich in die geforderte Technik. Es ist zulässig, diese Aufgabe in einer Kette vorzuführen.

- **Gegentechniken**

1. Eine Gegenreaktion gegen 4 vom Prüfling frei gewählte Hebeltechniken
2. Eine Gegenreaktion gegen 4 vom Prüfling frei gewählte Wurftechniken

- **Freie Selbstverteidigung**

freie Abwehr gegen angesagte Angriffe mit Kontakt, ohne Kontakt, Angriffen mit dem Stock, beweglichen Gegenständen/ Kette und mit dem Messer (es sind mindestens jeweils 5 Angriffe abzuwehren (gesamt mindestens 25)).

## **2. Kyu (2. brauner Gürtel)**

- **Vorkenntnisse**

3 – 5 Techniken nach freier Wahl der Prüfungskommission aus den vorangegangenen Prüfungsinhalten der bereits erreichten Graduierungen. Die abgefragten Techniken dürfen ausschließlich aus dem Bereich der Bodentechniken und des Technikteils stammen.

- **Bodentechniken**

Der Prüfling demonstriert in fortlaufender Bewegung einen Bodenkampf („Rolling“). Dabei nutzt der Prüfling die jeweilige Bewegung der Kontrahentin/ des Kontrahenten, um sich in eine günstigere Position (Kontrolltechnik/ Haltetechnik usw.) zu bringen. Die Dauer der Auseinandersetzung beträgt 2 Minuten.

- **Technikteil**

1. Fußtritt rückwärts
2. Bauchstreckhebel
3. Doppelhandsichel von vorne
4. Doppelhandsichel von hinten
5. Reißballenwurf
6. Rollwurf
7. Knöchelwürgen
8. Kragenwürgen
9. zwei Nervendrucktechniken (keine Kette)
10. Fußhebel

- **Anwendungsformen**

1. Der Prüfling demonstriert an einer/ einem sich bewegenden aber sonst passiven Partnerin/ Partner Atemi-Wurfkombinationen mit abschließender Kontrolltechnik. Eine Schutzausrüstung (Faustschutz, Zahnschutz, Tiefschutz, Fußschutz, Kopfschutz ist optional) ist zu tragen.
2. Demonstration einer Auseinandersetzung im Stand (Stand-Randori) an einer/ einem sich bewegenden aber sonst passiven Partnerin/ Partner unter Kontaktaufnahme und unter ausschließlicher Verwendung von Wurftechniken.

- **Stockabwehr i.V.m. einer Störtechnik bzw. Kontertechnik**

Der Prüfling soll eine Konter- bzw. Störtechnik gegen den waffenführenden Arm setzen bzw. die Angriffsbewegung stoppen. Der waffenführende Arm ist zu kontrollieren.

Abwehr der Stockangriffe:

- von außen
- von innen
- von oben
- Stockstich
- von schräg oben außen
- von schräg oben innen

- **Freie Selbstverteidigung**

freie Abwehr gegen angesagte Angriffe mit Kontakt, ohne Kontakt, Angriffen mit dem Stock, beweglichen Gegenständen/ Kette und mit dem Messer (es sind mindestens jeweils 5 Angriffe abzuwehren (gesamt mindestens 25)).

## **1. Kyu (3. brauner Gürtel)**

- **Vorkenntnisse**

3 – 5 Techniken nach freier Wahl der Prüfungskommission aus den vorangegangenen Prüfungsinhalten der bereits erreichten Graduierungen. Die abgefragten Techniken dürfen ausschließlich aus dem Bereich der Bodentechniken und des Technikteils stammen.

- **Bodentechniken**

Demonstration eines Bodenkampfes unter Verwendung der bisherigen erlernten Techniken aus den vorangegangenen Prüfungen.

- **Technikteil**

1. Fußstoß rückwärts
2. Armriegel von innen bei Bodenlage der Gegnerin/ des Gegners
3. Armriegel von außen im Stand
4. Freies Würgen verriegelt
5. Freies Würgen unverriegelt
6. Kreuzwürgen (Kammgriff)
7. Kreuzwürgen (Rissgriff)
8. Beindurchzug
9. Armdrehgriff
10. Hüftfegen
11. zwei Nervendrucktechniken (nicht als Kette)

- **Anwendungsformen**

1. Drei Verteidigungen gegen kombinierte Angriffe ohne Waffen (z.B. beidhändiges Schulterfassen und Kniestoß/-schlag) nach Wahl des Prüflings.

2. Eine Auseinandersetzung nach dem Prinzip des Ju-Jutsu Fighting unter Verwendung der notwendigen Schutzausrüstung.

Demonstration eines Ju-Jutsu Kampfes (Fighting). Es werden Timing, Distanz, Technik und Taktik bewertet.

- **Stockabwehr i.V.m. einer Störtechnik bzw. Kontertechnik**

Der Prüfling soll i.R. seiner Abwehrhandlung den waffenführenden Arm entwaffnen und die Angreiferin/ den Angreifer kontrollieren.

Abwehr der Stockangriffe:

- von außen
- von innen
- von oben
- Stockstich
- von schräg oben außen
- von schräg oben innen

- **Freie Selbstverteidigung**

freie Abwehr gegen angesagte Angriffe mit Kontakt, ohne Kontakt, Angriffen mit dem Stock, beweglichen Gegenständen/ Kette und mit dem Messer (es sind mindestens jeweils 5 Angriffe abzuwehren (gesamt mindestens 25)).

## 1. Dan

### (schwarzer Gürtel mit einem silbernen oder goldenen Streifen)

- **Vorkenntnisse**

3 – 5 Techniken nach freier Wahl der Prüfungskommission aus den vorangegangenen Prüfungsinhalten der bereits erreichten Graduierungen. Die abgefragten Techniken dürfen ausschließlich aus dem Bereich der Bodentechniken und des Technikteils stammen.

- **Nothilfesituation**

Der Prüfling zeigt jeweils eine Abwehrhandlung in drei unterschiedlichen Nothilfesituationen. Die Nothilfesituationen sind vom Prüfling frei zu wählen. Die Angreiferin/ Der Angreifer soll abschließend kontrolliert werden.

- **Technikteil**

1. Außendrehwurf
2. Pressluftschlag
3. Halbkreisfußtritt vorwärts
4. Hüfthebel
5. Armriegel von außen (Technik im Stand)
6. Armriegel von innen (Ausführung bei gegnerischer Bodenlage)
7. Körperabbiegen
8. Körperrückstoß
9. zwei Würgetechniken mit Armen oder Händen (nicht in Kette)
10. eine Würgetechnik oder Nervendrucktechnik mit dem Fuß
11. Scherenwurf/ Scherensprung
12. Genickhebel/ Genickdrehhebel



- **Weiterführungstechniken**

Jeweils zwei Techniken aus dem Bereich

- Wurftechniken
- Hebeltechniken
- Atemtechniken
- Würgetechniken

nach Wahl des Prüflings.

- **Gegentechniken**

Jeweils zwei Techniken aus dem Bereich

- Wurftechniken
- Hebeltechniken
- Atemtechniken
- Würgetechniken

nach Wahl des Prüflings.

- **Anwendungsformen**

1. Eine Auseinandersetzung im Stand, wobei der Prüfling sich lediglich mit passiven und aktiven Abwehrtechniken verteidigt und Bewegungsformen anwendet, bei zwei im schnellen Wechsel mit Atemtechniken und Griffansätzen frei angreifenden Gegnern/Innen,
2. Verteidigung gegen vier kombinierte Angriffe ohne Waffen (z.B. Schulterfassen und Kniestöß/-schlag usw.) nach Wahl des Prüflings.

- **Freie Selbstverteidigung**

1. freie Abwehr gegen angesagte Angriffe mit Kontakt, ohne Kontakt, mit Waffen (Stock, Messer, beweglicher Gegenstand, Bedrohung mit einer Faustfeuerwaffe).

2. freie Selbstverteidigung mit dem Stock gegen Kontaktangriffe ,  
kontaktlose Angriffe, Angriffe mit Waffen (Messer, Stock, beweglicher  
Gegenstand).

## 2. Dan

(schwarzer Gürtel mit zwei silberne oder goldene Streifen)

- **Vorkenntnisse**

3 – 5 Techniken nach freier Wahl der Prüfungskommission aus den vorangegangenen Prüfungsinhalten der bereits erreichten Graduierungen. Die abgefragten Techniken dürfen ausschließlich aus dem Bereich der Bodentechniken und des Technikteils stammen.

- **Nothilfesituation**

Der Prüfling zeigt jeweils eine Abwehrhandlung in fünf unterschiedlichen Nothilfesituationen. Die Nothilfesituationen sind nach freier Wahl des Prüflings. Die Angreiferin/ Der Angreifer soll abschließend kontrolliert werden.

- **Technikteil**

1. Halbkreisfußtritt rückwärts oder Fersendrehschlag
2. Beinhalsschere
3. Handdrehgriff oder Armdrehgriff
4. Drehstreckhebel
5. Beinriss
6. Beinrückwurf
7. Körperwurf
8. Schenkelwurf
9. Schwertwurf
10. Talfallzug
11. Seitenriss
12. Kopfkontrollgriff

- **Anwendungsformen**

1. Atemi-Wurf-Kontrolltechnik

Der Prüfling demonstriert mehrere (mindestens fünf unterschiedliche) Atemi-Wurf-Kombinationen mit abschließender Kontrolltechnik. Für die Kontrolltechnik ist es nicht zwingend erforderlich, dass der Prüfling mit zu Boden geht.

2. Atemikombinationen an Schlagpolstern oder Pratzen

Der Prüfling demonstriert fünf verschiedene Atemikombinationen (mindestens 5 Techniken aneinandergereiht) nach freier Wahl an Pratzen oder Schlagpolstern.

- 3, Stockeinsatz nach vorheriger Entwaffnung

Der Prüfling soll hier, nachdem er zuvor von der Angreiferin/ dem Angreifer mit einem Stock attackiert wurde, den abgenommenen Stock sinnvoll zu seiner Verteidigung einsetzen.

Folgende Stockangriffe sind abzuwehren:

- Stock von oben außen
- Stock von oben innen
- Stock von außen
- Stock von innen
- Stockstich zur Körpermitte
- Stock von oben
- Stock zu den Beinen von außen
- Stock zu den Beinen von innen

4. Vier Abwehrfolgen im Dreier-Kontakt mit Übergang in eine Hebel- bzw. Kontrolltechnik nach freier Wahl des Prüflings.

5. Vier Abwehrfolgen im Dreier-Kontakt mit Übergang in eine Wurftechnik mit abschließender Kontrolle nach freier Wahl des Prüflings.

6. Messerabnahme und abschließende Kontrolle mit einer Hebel- oder

### Kontrolltechnik.

Folgende Messerangriffe (Haltung des Messers optional) sind abzuwehren:

- Messer von oben außen
  - Messer von oben innen
  - Messer von außen
  - Messer von innen
  - Messer von unten
  - Messerstich zur Körpermitte
7. Atemitechniken mit dem Stock gegen zwei Angriffe nach freier Wahl (Technik in Kombination)
  8. Hebeltechniken mit dem Stock gegen zwei Angriffe nach freier Wahl (Technik in Kombination)
  9. Festlegetechniken mit dem Stock gegen zwei Angriffe nach freier Wahl (Technik in Kombination)
  10. Wurftechniken bzw. Zu-Boden-Bringen unter Einbindung des Stockes gegen zwei Angriffe nach freier Wahl (Technik in Kombination)

- **Gegentechniken**

Gegentechnik gegen einen Wurf, wenn das eigene Fallen nicht mehr verhindert werden kann (zwei Techniken). Die Gegentechnik wird bereits während des eigenen Fallens eingeleitet.

- **Freie Selbstverteidigung**

1. freie Abwehr gegen angesagte Angriffe mit Kontakt, ohne Kontakt, mit Waffen (Stock, Messer, beweglicher Gegenstand, Bedrohung mit einer Faustfeuerwaffe)
2. freie Abwehr mit dem Stock gegen angesagte Angriffe mit und ohne Kontakt, Angriffe mit Waffen (Messer, Stock, bewegl. Gegenstand).

## 3. Dan

### (schwarzer Gürtel mit drei silberne oder goldene Streifen)

- **Vorkenntnisse**

3 – 5 Techniken nach freier Wahl der Prüfungskommission aus den vorangegangenen Prüfungsinhalten der bereits erreichten Graduierungen. Die abgefragten Techniken dürfen ausschließlich aus dem Bereich der Bodentechniken und des Technikteils stammen.

- **Nothilfesituation**

Der Prüfling zeigt jeweils eine Abwehrhandlung mit zwei Angreifern/Innen in vier unterschiedlichen Nothilfesituationen. Die Nothilfesituationen werden vom Prüfling frei gewählt.

- **Technikteil**

1. eine Festlegetechniken mit dem Stock gegen jeweils zwei Waffenangriffe (Kette, Stock, Messer)
2. eine Transporttechnik unter Verwendung eines Stockes
3. sechs Armbeugehebel und sechs Armstreckhebel in einer Kette, davon jeweils drei am Boden
4. sechs Handgelenkhebel (als Kette)
5. drei Selbstfallwürfe

- **Gegentechniken**

Sechs Gegentechniken nach freier Wahl des Prüflings

- **Weiterführungstechniken**

Sechs Weiterführungen nach freier Wahl des Prüflings

- **Anwendungen/ Bewegungsformen**

1. dreimal Abwehr von drei nacheinander folgenden Atemi-Techniken nach Wahl des Prüflings (bewertet werden Realitätsnähe, Technik und Taktik).
2. sechsmal Abwehrfolge im Dreier-Kontakt gegen drei Angriffe mit einem Messer und drei Angriffe mit einem Stock von außen und innen mit Übergang nach dem 6.Mal in eine Hebel- oder Würgetechnik. Die Techniken sind bis zur abschließenden Kontrolle der Angreiferin/ des Angreifers zu führen.
3. sechsmal Zu-Boden-Bringen der Angreiferin/ des Angreifers mittels eines Hebels mit abschließender Kontrolle. Bewertet werden Realitätsnähe, Technikausführung und Dynamik.
4. Atemi-Wurf-Kombinationen aus der Bewegung heraus. Die Gegnerin/ der Gegner ist ebenfalls aktiv, jedoch werden die Techniken des Prüflings demonstriert („Show-Kampf – nicht Wettkampf“) und aus der dynamischen Handlung heraus gezeigt. Der Prüfling zeigt sechs verschiedene Atemi-Wurf-Kombinationen mit unterschiedlichen, abschließenden Kontrolltechniken. Eine Schutzausrüstung ist zu tragen.
5. Selbstverteidigung mit dem Stock nach freier Wahl des Prüflings gegen
  - drei Angriffe mit Kontakt
  - drei Angriffe ohne Kontakt
  - drei Angriffe mit dem Stock

Die Angreiferin/ der Angreifer ist abschließend zu kontrollieren.

6. Messerabwehr mit abschließender mit Entwaffnung und abschließender Kontrolle der Angreiferin/ des Angreifers gegen
  - Messer von oben außen
  - Messer von oben innen
  - Messer von außen
  - Messer von innen

- Messerstich zur Körpermitte
- Messer von unten

Es ist zulässig, dass der Prüfling das Messer während der Verteidigungshandlung an sich nimmt und zur Kontrolle gegen die Angreiferin/ den Angreifer einsetzt.

- **Freie Selbstverteidigung**

1. gegen Mehrfachangriffe einer Angreiferin/ eines Angreifers mit dem Stock. Dabei soll mindestens ein Angriff weitergeleitet werden bzw. der Prüfling weicht aus. Frühestens beim zweiten Angriff soll der Prüfling eine abschließende Technik durchführen.
2. gegen angesagte Angriffe einer Angreiferin/ eines Angreifers mit Kontakt
3. gegen angesagte Angriffe einer Angreiferin/ eines Angreifers ohne Kontakt
4. gegen angesagte Angriffe einer Angreiferin/ eines Angreifers mit Waffen (Schusswaffenbedrohung, Stock, Kette (beweglicher Gegenstand), Messer)



## 4. Dan

### (schwarzer Gürtel mit vier silberne oder goldene Streifen)

- **Vorkenntnisse**

3 – 5 Techniken nach freier Wahl der Prüfungskommission aus den vorangegangenen Prüfungsinhalten der bereits erreichten Graduierungen. Die abgefragten Techniken dürfen ausschließlich aus dem Bereich der Bodentechniken und des Technikteils stammen.

- **Bodentechniken**

zweimal Zu-Boden-Bringen der Gegnerin/ des Gegners jeweils nach oder während

- einer Wurftechnik
- aus der Bauchlage oder dem Kniestand
- aus der Rücken- oder Seitenlage

- **Technikteil**

1. Fersenschlag abwärts
2. Zwei Genickhebel (Ausführung im Stand und/oder Boden möglich)
3. viermal Bein-/Fuß oder Hüfthebel (es dürfen Beinstreckhebel, Beinbeugehebel oder Fußhebel im Stand und Boden verwendet werden – Demonstration in Kettenform zulässig)
4. sieben Armbeugehebel, davon vier im Stand (als Kette)
5. Kleine Innensichel
6. Kleine Außensichel
7. fünf Selbstfallwürfe
8. vier Nervendrucktechniken (Kette möglich)

- **Anwendungen**

1. zwei Würgetechniken mit sonstigen Hilfsmitteln gegen Angriffe nach freier Wahl des Prüflings
2. Selbstverteidigung mit dem Stock nach freier Wahl des Prüflings gegen
  - vier Angriffe mit Kontakt
  - vier Angriffe ohne Kontakt
  - vier Angriffe mit dem Stock
  - vier Angriffe mit dem Messer
3. Selbstverteidigung mit sonstigen Hilfsmitteln nach freier Wahl des Prüflings gegen
  - vier Angriffe mit Kontakt
  - vier Angriffe ohne Kontakt
  - vier Angriffe mit dem Stock
  - vier Angriffe mit dem Messer

Die Angreiferin/ der Angreifer ist abschließend zu kontrollieren.

4. Konter gegen Konter, Gegen- und Weiterführungstechniken in Folge als Demonstration. Sinnvolle Zusammenstellung von Ju-Jutsu Techniken (Hebel-, Wurf-, Würgetechniken oder sonstige Techniken) in Form eines ständigen Wechsels von Weiterführungs- und Gegentechniken. Die Abfolge soll mindestens vier Weiterführungs- und vier Gegentechniken beinhalten.

- **Freie Selbstverteidigung**

1. gegen Mehrfachangriffe einer Angreiferin/ eines Angreifers mit dem Messer.

Mehrfachangriff 1: Messerstich/-Schnitt, dann Messerstich/-schnitt

Mehrfachangriff 2: Messerstich/-Schnitt, dann Atemtechnik

Mehrfachangriff 3: Griff (mittlere Distanz) und Messerschnitt/-  
stich

2. gegen angesagte Angriffe einer Angreiferin/ eines Angreifers mit Kontakt
3. gegen angesagte Angriffe einer Angreiferin/ eines Angreifers ohne Kontakt
4. gegen angesagte Angriffe einer Angreiferin/ eines Angreifers mit Waffen (Schusswaffenbedrohung, Stock, Kette (beweglicher Gegenstand), Messer)

## 5. Dan

### (schwarzer Gürtel mit fünf silberne oder goldene Streifen)

- **Vorkenntnisse**

3 – 5 Techniken nach freier Wahl der Prüfungskommission aus den vorangegangenen Prüfungsinhalten der bereits erreichten Graduierungen. Die abgefragten Techniken dürfen ausschließlich aus dem Bereich der Bodentechniken und des Technikteils stammen.

- **Ju-Jutsu Fighting/ Allkampfssystem**

Demonstration von Technikkombinationen i.R. eines Ju-Jutsu Kampfes (Wettkampf/ Fighting/ Allkampfssystem).

Die Themen: Atemi-, Wurf-, Hebel-, Würge-, Befreiungs-, Kontertechniken müssen behandelt werden. Die Auseinandersetzung wird demonstriert, womit die Kombinationen vom Prüfling gewählt werden. Der Prüfling soll hier zeigen, dass er komplexe Kombinationen i.R. einer Auseinandersetzung beherrscht. Eine Wettkampfausrüstung ist vorgeschrieben.

- **Technikteil**

1. sechs Abwehrtechniken, davon zwei mit der Hand, zwei mit dem Ellenbogen oder zwei passive Blöcke und zwei mit dem Bein/ Schienbein oder Fuß.
2. vier Atemitechniken in Kombination
3. zehn Würgetechniken, davon drei mit sonstigen Hilfsmitteln und zwei mit einem Stock. Die übrigen fünf können in Form einer Kette demonstriert werden.
4. zehn Techniken aus dem Bereich Festlegetechniken, Transporttechniken und Sicherungstechniken mit dem Stock. Die Techniken können in Kette demonstriert werden. Es obliegt dem Prüfling, wie viele Techniken sie/

er aus dem jeweiligen Themenbereich zeigt, jedoch muss mindestens eine Technik aus jedem Themenbereich beinhaltet sein.

5. zwanzig Techniken aus dem Bereich Armstreckhebel im Stand und am Boden, Armbeugehebel im Stand und am Boden, Handgelenkhebel, Genickhebel, Bein-Fuß- und Hüfthebel. Aus jedem Themenbereich ist mindestens eine Technik zu demonstrieren. Die Techniken sind in einer Kette zu vorzuführen.
6. sechs Wurftechniken in Kombination

- **Anwendungen**

1. Selbstverteidigung mit dem Stock. Die Angriffe werden von der Prüfungskommission vorgegeben.
  - drei Angriffe mit Kontakt
  - drei Angriffe ohne Kontakt
  - drei Angriffe mit dem Stock
2. mit sonstigen Hilfsmitteln. Das Hilfsmittel wird vom Prüfling frei gewählt. Die Angriffe werden von der Prüfungskommission vorgegeben.
  - drei Angriffe mit Kontakt
  - drei Angriffe ohne Kontakt
  - drei Angriffe mit dem Stock

- **Freie Selbstverteidigung**

2. gegen angesagte Angriffe einer Angreiferin/ eines Angreifers mit Kontakt
3. gegen angesagte Angriffe einer Angreiferin/ eines Angreifers ohne Kontakt
4. gegen angesagte Angriffe einer Angreiferin/ eines Angreifers mit Waffen (Schusswaffenbedrohung, Stock, Kette (beweglicher Gegenstand), Messer)

■ **Freie Darstellung mit Selbstverteidigungscharakter im Bereich der Ju-Jutsu Techniken**

Es handelt sich um eine vom Prüfling frei konzipierte Darstellung einer Technikgruppe oder eines Handlungskomplexes, zum Beispiel:

- Ju-Jutsu Hebeltechniken
- Ju-Jutsu Bodentechniken
- Messerabwehren
- usw.

Denkbar ist auch die Darstellung einer traditionellen Kata, wie

- Goshin-Jutsu-No-Kata
- Kime-No-Kata
- usw.

Die Kata darf auch aus einer anderen Kampfsportart stammen, dann ist jedoch der Ablauf durch den Prüfling mindestens eine Woche vor der Prüfung der Prüfungskommission zu überlassen. Ebenso ist es möglich, eine freie Kata nach eigener Gestaltung vorzuführen. Die Vorführung darf musikalisch untermalt sein.