

<b>Prüfungsfächer 5. Kyu (Gelbgurt)</b>		
1	<b>Falltechniken</b>	1.1. Sturz seitwärts
2	<b>Bodentechniken</b>	2.1. Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Kreuzposition 2.2. Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang in die Reitposition
3	<b>Abwehrtechniken</b>	3.1. Passivblock am Kopf 3.2. Passivblock am Rumpf 3.3. Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen) 3.4. Grifflösen 3.5. Griffsprengen
4	<b>Atemitechniken</b>	4.1. Handballentechnik 4.2. Knietechnik 4.3. Hammerfaustschlag
5	<b>Würge- / Nervendrucktechniken</b>	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
6	<b>Hebeltechniken</b>	6.1. Armhebel im Stand 6.1.1. Armstreckhebel zum Boden 6.2. Armhebel am Boden 6.2.1. Seitstreckhebel 6.3. Körperabbiegen
7	<b>Wurftechniken</b>	7.1. Beinstellen
8	<b>Stockabwehr /-anwendung</b>	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
9	<b>Messerabwehr</b>	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
10	<b>Weiterführungstechniken</b>	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
11	<b>Gegentechniken</b>	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
12	<b>Freie Selbstverteidigung</b>	12.1. Verteidigung gegen 3 von 5 angesagten Angriffen.
13	<b>Anwendungsformen</b>	13.1. Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzten oder Schlagpolster. 13.1.1. Führhand, Schlaghand 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Hammerfaust 13.2. Anwendung der demonstrierten oder anderer Handballentechniken in Kombination 13.2.1. gegen einen Partner mit Pratzten oder 13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung.
14	<b>Bewegungsformen</b>	Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen gesondert zu prüfen: 14.1. Auspendeln 14.2. Gleiten 14.3. Körperabdrehen 14.4. Schrittdrehung
15	<b>Kombinationen / Vielfältigkeit</b>	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
16	<b>Angriffs- / Partnerverhalten</b>	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

## 1. FALLTECHNIKEN

Zweck:

- + Falltechniken dienen zur Vermeidung von Verletzungen bei Stürzen oder Verlust des Gleichgewichts.

Prinzip:

- + Verteilung des Impulses eines Körpers bei einem Fall auf eine möglichst große, aber relativ unempfindliche Fläche.
- + Man unterscheidet zwischen den rotierenden Falltechniken (Rollen) und den amortisierenden Falltechniken (Stürze).

Rotierende Falltechniken:

- + Der vom Angreifer übertragene Impuls wird in einen Drehimpuls umgesetzt, der das Aufstehen unterstützt.

Amortisierende Falltechniken:

- + Eine möglichst große, aber relativ unempfindliche Fläche wird bei der Landung zur Impulsverteilung eingesetzt.
- + Ein Abschlagen ist (bei den Stürzen seitwärts und rückwärts) nicht erforderlich.

Beachte:

- + Falltechniken werden rechts und links geübt.

### 1.1. Sturz seitwärts

Zweck:

- + Vermeidung von Verletzungen bei Stürzen auf die Körperseite.

Beschreibung:

- + Die Landung erfolgt auf einer Körperseite und dem entsprechenden Arm.
- + Das untere Bein ist leicht angewinkelt, und das dem Boden abgewandte Bein zeigt mit dem Knie nach oben.
- + Kopf und Fußgelenke bleiben ohne Bodenkontakt.
- + Ein Abschlagen mit dem unteren Arm dicht am Körper ist möglich, aber nicht erforderlich.

Beachte:

- + Bei allen Falltechniken wird im Moment des Bodenkontaktes ausgeatmet (Vermeidung von Pressatmung).

- + Im Moment des Bodenkontaktes ist der Körper angespannt.

## 2. Bodentechniken

Zweck:

- + Kontrolle des Gegners in der Bodenlage.
- + Übergang schaffen zu weiterführenden Techniken.

Beschreibung:

- + Der Angreifer wird in Bodenlage weitestgehend fixiert.
- + Die Fixierung erfolgt durch Festhalten und/oder Klammern und/oder Belastung mit dem Körpergewicht des Verteidigers.
- + Aktionen des Angreifers werden möglichst ausgenutzt, um die Position des Verteidigers zu verbessern.
- + Die Techniken können alternativ auch im Rahmen eines Übungskampfes gezeigt werden. Wenn sich der Prüfer kein abschließendes Urteil bilden kann, hat er die Möglichkeit, die Techniken auch gesondert zu prüfen.

Beachte:

- + Die Gegenwehr des Angreifers soll weitgehend ausgeschlossen werden.
- + Auf Eigensicherung ist zu achten.

### 2.1. Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Kreuzposition

Beschreibung:

- + Der Gegner befindet sich in Rückenlage, der Verteidiger ist seitlich zu ihm.
- + Ein Arm des Verteidigers kontrolliert den körpernahen Arm des Gegners.
- + Der andere Arm des Verteidigers kontrolliert den Kopf bzw. den anderen Arm des Gegners.
- + Das unten liegende Bein kontrolliert die körpernahe Schulter.
- + Der Gegner wird mit dem eigenen Körper maximal belastet.
- + Unter ständiger Belastung und Kontrolle erfolgt ein Übergang in die Kreuzposition.
- + In der Kreuzposition befindet sich der Gegner in Rückenlage, der Verteidiger liegt quer dazu auf dessen Körper.
- + Der Verteidiger kontrolliert den Kopf und/oder die Arme des Gegners.

## 2.2. Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang in die Reitposition

Beschreibung:

- + Der Gegner befindet sich in Rückenlage, der Verteidiger liegt quer dazu auf dessen Körper.
- + Der Verteidiger kontrolliert den Kopf und/oder die Arme des Gegners.
- + Durch Gewichtsverlagerung und Ausatmen wird der Gegner belastet.
- + Unter ständiger Belastung und Kontrolle erfolgt ein Übergang in die Reitposition.
- + In der Reitposition befindet sich der Gegner in Rückenlage. Der Verteidiger befindet sich im Reitsitz auf dessen Körper.
- + Der Verteidiger kontrolliert den Kopf und/oder die Arme des Gegners.
- + Knie und Füße blockieren die gegnerische Hüfte.
- + Der Gegner wird mit dem eigenen Körper maximal belastet.

## JU-JUTSU-TECHNIKEN IN KOMBINATION

- + Die Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (3. Abwehrtechniken bis 7. Wurftechniken) müssen vom Prüfling weitgehend in Kombination gegen Angriffe nach freier Wahl demonstriert werden.
- + In allen Prüfungen wird die jeweils zu demonstrierende Technik gegen einen Angriff gezeigt, wobei Techniken einzelner Gurtstufen auch prinzipiengerecht in einer Kombination gegen einen Angriff zusammengefasst werden können.
- + Der Angriff kann gegen den Verteidiger oder gegen eine dritte Person gerichtet sein (Nothilfe).
- + Die geforderten Techniken sind optimal und prinzipiengerecht zu zeigen.
- + Eine Kombination ist die Einbindung der geforderten Technik in eine prinzipiengerechte Verkettung von JJ-Techniken zur erfolgreichen Abwehr der Angriffshandlung. Die geforderte Technik kann dabei am Anfang, in der Mitte oder am Ende der Kombination stehen. Im Einzelfall kann die Kombination auch nur aus der geforderten Technik bestehen (z.B. als Stopp-Technik).
- + Aus den gezeigten Kombinationen muss ersichtlich sein, dass der Prüfling die nach dem Prüfungsprogramm geforderte Technik beherrscht und diese mit anderen Techniken sinn- und wirkungsvoll verbindet.

- + Bei Angriffen mit einer Waffe ist der Angreifer nach Möglichkeit zu entwaffnen und die Situation zu kontrollieren.
- + Bei allen Verteidigungshandlungen ist stets auf Eigensicherung zu achten.
- + Sofern der Prüfling die Wahl der Ausführungsform einer Technik hat, muss er diese vor der Demonstration benennen.

## 3. ABWEHRTECHNIKEN

Zweck:

- + Vermeidung von Atemitreffern am Verteidiger bzw. Abwehr von Kontaktangriffen.

Prinzip:

- + Das Prinzip der Abwehrtechniken beruht darauf, sich mit Hilfe der Extremitäten (Hände, Arme, Füße, Beine) aktiv oder passiv bestmöglich zu schützen.
- + Mit Hilfe der Abwehrtechniken können Atemiangriffe abgeleitet, umgeleitet, weitergeleitet oder abgestoppt sowie Kontaktangriffe gesprengt oder gelöst werden.

Beachte:

- + Der freie Arm schützt den Verteidiger oder kontrolliert den Angreifer.

### 3.1. Passivblock am Kopf

Beschreibung:

- + Reflexartige Abwehr gegen Schläge oder Tritte zum Kopf.
- + Ein Arm oder beide Arme werden dazu möglichst nah am Kopf angelegt, um den Kopf beim Auftreffen des Schlages zu schützen.

Beachte:

- + Gesamtkörperspannung im Moment des Auftreffens.
- + Das Blickfeld zum Angreifer bleibt weitestgehend frei

### 3.2. Passivblock am Rumpf

Beschreibung:

- + Reflexartige Abwehr gegen Schläge oder Tritte zur Körpermitte.
- + Der am Körper verriegelte Unterarm schützt den Körper beim Auftreffen des Schlages.

- + Kurz vor dem Auftreffen des Schlages wird der Körper mit dem blockenden Arm voran leicht nach innen oder außen gedreht, um die Abwehr zu unterstützen.

Beachte:

- + Gesamtkörperspannung im Moment des Auftreffens.

### 3.3. Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen)

Beschreibung:

- + Abwehr erfolgt mit flacher, gespannter oder nach hinten abgewinkelter Hand.
- + Ausführung wahlweise mit Handfläche, Handrücken, Handaußenkante, Handinnenkante oder Handballen.
- + Es müssen zwei unterschiedliche Ausführungen von Abwehrtechniken mit der Hand gezeigt werden (nicht dieselbe Technik gegen unterschiedliche Angriffe).

Beachte:

- + Die Finger der Hand werden zusammengehalten, der Daumen liegt am Zeigefinger an.
- + Finger, Hand und Handgelenk halten bei der Ausführung eine Grundspannung.
- + Die Abwehrtechnik wird mit einer passenden Bewegungsform verbunden.
- + Der Dreierkontakt gehört zu der Gruppe Abwehrtechniken mit der Hand.

### 3.4. Grifflösen

Beschreibung:

- + Lösen von Griffen oder Umklammerungen durch Heraushebeln oder Herauswinden.

Beachte:

- + Das Grifflösen wird mit einer passenden Bewegungsform unterstützt.
- + Wenn möglich, wird die Schwachstelle der greifenden Hand zwischen Daumen und Zeigefinger ausgenutzt.

### 3.5. Griffsprengen

Beschreibung:

- + Gewaltsame Befreiung mittels Abwehr- oder Atemitechnik gegen die angreifenden Arme.

Beachte:

- + Das Griffsprengen wird mit einer passenden Bewegungsform unterstützt.
- + Gesamtkörperspannung und Ausatmen im Moment des Auftreffens.

## 4. ATEMITECHNIKEN

Zweck:

- + Erzielen von Trefferwirkung zum Schocken, Schwächen oder Ausschalten des Gegners.

Prinzip:

- + Das Prinzip der Atemitechniken beruht darauf, dass eine Schlag-, Stoß- oder Tritttechnik mit möglichst kleiner Auftrefffläche und großem Impuls ausgeführt wird, für einen Moment Kontakt mit der fremden Masse aufnimmt und den Impuls über die Auftrefffläche auf diese überträgt.
- + Atemitechniken sind grundsätzlich mit geeigneten Bewegungsformen zu unterstützen.
- + Atemitechniken sind auf geeignete Körperstellen des Angreifers gerichtet.
- + In der Prüfung werden Atemitechniken dynamisch ausgeführt und kurz vor dem Ziel abgestoppt.
- + Die Ausführungen sind gleichseitig oder ungleichseitig möglich.
- + Stöße verlaufen zumindest in der Endphase geradlinig, der Hüfteinsatz ist deutlich erkennbar.
- + Schläge und Tritte verlaufen halbkreisförmig.

Beachte:

- + Auf Eigenschutz (z.B. Deckung durch die freie Hand) ist zu achten.
- + Bis unmittelbar vor dem Auftreffen bleibt das ausführende Gliedmaß locker vorgespannt, erst kurz vor dem Kontakt sorgt die explosive, kurze Gesamtkörperspannung für eine maximale Kraftübertragung.
- + Im Moment des Auftreffens wird bei Einzel- oder Abschlusstechniken ausgeatmet.
- + Sofort nach dem Auftreffen ist die ausführende Extremität zurückzuziehen oder der direkte Kontakt zum Gegner zu suchen.
- + Atemitechniken werden außer in Kombination zusätzlich auch als Einzeltechniken an Pratzen oder Schlagpolster geprüft.

#### 4.1. Handballentechnik

##### Beschreibung:

- + Auftrefffläche ist der Handballen bzw. die Handfläche.
- + Die Finger sind in der Auftreffphase leicht gebeugt und werden zusammengehalten.
- + Geradlinige (Stoß) oder halbkreisförmige Ausführung (Schlag) möglich.

#### 4.2. Knietechnik

##### Beschreibung:

- + Atemtechnik im Stand mit dem angehobenen Knie und angewinkeltem Unterschenkel.
- + Ausführung geradlinig (Stoß), halbkreisförmig (Schlag) und kombiniert.
- + Ausführung in alle Richtungen möglich (von vertikal bis horizontal).

#### 4.3. Hammerfaustschlag

##### Beschreibung:

- + Die zur Faust geschlossene Hand wird halbkreisförmig zum Ziel geführt.
- + Auftrefffläche ist die angespannte Kleinfingerseite der Faust.

### 5. WÜRGE- / NERVENDRUCKTECHNIKEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

### 6. HEBELTECHNIKEN

##### Zweck:

- + Kontrolle (z.B. von Aufhebe-, Festlege-, Transporttechniken), Erzwingen von Reaktionen (z.B. beim Überführen vom Stand in den Boden) oder Ausschalten (durch Verletzung des gehebelten Gelenks) des Angreifers.

##### Prinzip:

- + Das Prinzip der Hebeltechniken beruht darauf, Gelenke gegen ihre natürliche Bewegungsrichtung oder über ihre Bewegungsfähigkeit hinaus zu bewegen.
- + Die Wirkung eines Hebels ist in erster Linie abhängig von der Hebellänge, der Hebelunterstützungsfläche, dem Freiheitsgrad des Gelenkes

sowie der Schmerzempfindlichkeit des Angreifers.

##### Beachte:

- + Hebeltechniken sind grundsätzlich mit geeigneten Bewegungsformen zu unterstützen.
- + Zeigt der Partner die Wirksamkeit der Technik an (z.B. durch Abklopfen oder Ruf), ist die Technik in der Prüfung zu lockern, um eine Verletzung des Partners zu vermeiden.

#### 6.1. Armhebel im Stand

##### 6.1.1. Armstreckhebel zum Boden

##### Beschreibung:

- + Überstreckung des gegnerischen Ellenbogengelenks durch Fixierung oder Zug des Handgelenks und Druck am Ellenbogengelenk.
- + Der Verteidiger hebelt den zumindest anfangs im Stand befindlichen Angreifer.

##### Beachte:

- + Der korrekte Druckpunkt am Ellenbogen muss belastet werden.
- + Die Hebelrichtung führt den gestreckten Ellenbogen über dessen natürlichen Bewegungsradius hinaus.
- + Durch Überdrehung/Verwringung des gestreckten Arms wird zusätzlich das Anbeugen erschwert.

#### 6.2. Armhebel am Boden

##### 6.2.1. Seitstreckhebel

##### Beschreibung:

- + Überstreckung des gegnerischen Ellenbogengelenks durch Fixierung oder Zug des Handgelenks und Druck am Ellenbogengelenk.
- + Eine Ausführung „am Boden“ liegt vor, wenn der Verteidiger oder der Angreifer in beliebiger Haltung auf dem Boden sitzt, kniet oder liegt.

##### Beachte:

- + Die Hebelunterstützungsfläche liegt kurz oberhalb des Ellenbogens.
- + Die Hebelrichtung führt den gestreckten Ellenbogen über dessen natürlichen Bewegungsradius hinaus.
- + Durch Überdrehung/Verwringung des gestreckten Arms wird zusätzlich das Anbeugen erschwert.

### 6.3. Körperabbiegen

#### Beschreibung:

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

#### Beachte:

- + Der Körper zeigt zum Angreifer.
- + Durch seitliches Nachgleiten in der Hebelphase wird die Überstreckung der Wirbelsäule bis fast zur Bodenlage des Angreifers aufrecht gehalten.
- + Der Oberkörper des Verteidigers bleibt hierbei weitgehend aufrecht.

- + Alternativ kann der Verteidiger auch seinen Fuß zwischen den Beinen des Angreifers zum Boden durchstoßen. Bei dieser Bewegung wird das gegnerische Angreiferbein leicht nach vorne gestoßen und der Angreifer zu Fall gebracht.
- + Die Griffart ist frei wählbar.

#### Beachte:

- + Gleichgewichtsbrechung vor oder spätestens gleichzeitig mit dem Körperkontakt herstellen.
- + Enger Körperkontakt an der Schulter und Steuerungsfunktion des Kopfes unterstützt die Wurfausführung.
- + Ein Wegstoßen des Angreifers nur mit den Armen ist zu vermeiden.

## 7. Wurftechniken

#### Zweck:

- + Zu Boden bringen des Angreifers.

#### Prinzip:

- + Das Prinzip der Wurftechniken beruht darauf, den Angreifer nach Möglichkeit zunächst unter Ausnutzung seiner Kraft und Bewegung zu destabilisieren und nachfolgend durch Wegschlagen bzw. Sperren der Unterstützungsfläche oder durch Ausheben zu Fall zu bringen.

#### Beachte:

- + Wurftechniken sind mit geeigneten Bewegungsformen zu unterstützen.

### 7.1. Beinstellen

#### Beschreibung:

- + Das Gleichgewicht des Angreifers wird durch Zug und Druck bzw. Atemtechnik nach hinten zur Seite gebrochen.
- + Der seitlich neben dem Angreifer stehende Verteidiger stellt sein gegnerisches Bein von hinten zwischen die Beine des Angreifers. Dadurch wird das dem Verteidiger nahe Bein gesperrt.
- + Durch Weiterführung von Zug und Druck wird der Angreifer zu Boden geführt.

## 8. STOCKABWEHR /-ANWENDUNG

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

## 9. MESSERABWEHR

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

## 10. WEITERFÜHRUNGSTECHNIKEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

## 11. GEGENTECHNIKEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

## 12. FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG

#### Zweck:

- + Darstellung effektiver Selbstverteidigung gegen angesagte und freie Angriffe.

#### Prinzip:

- + Ausgehend von einem Angriff beginnt der Verteidiger eine Verteidigungshandlung nach seiner Wahl.

- + Der Angriff kann entweder fest vorgegeben oder vom Prüfer („angesagter Angriff“) oder vom Angreifer („freier Angriff“) festgelegt werden (d.h. dem Verteidiger vorher bekannt oder unbekannt sein).
- + Die Abwehr erfolgt unverzüglich, effektiv, angemessen und wirkungsvoll unter Berücksichtigung der Eigensicherung sowie der Prinzipien der angewandten Techniken.

Beachte:

- + Entscheidende Treffer bei Atemi- oder Waffenangriffen und zu langes Zögern bei Kontaktangriffen sind zu vermeiden.
- + Bewertet werden angriffsgerechtes Verhalten, Übersicht, Raumeinteilung, Reaktion, erfolgreiche Abwehr von Angriffen durch wirkungsvolle Anwendung der Ju-Jutsu-Techniken sowie entsprechendes Eigensicherungsverhalten.

#### 12.1. Verteidigung gegen 3 von 5 angesagten Angriffen.

Aus den folgenden Angriffen kann sich der Prüfer drei Angriffe aussuchen.

1. Schwinger
2. Aufwärtshaken
3. Schwitzkasten von der Seite (Seite beliebig)
4. Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst
5. Körperumklammerung von vorne unter den Armen

Der Prüfling kann sich nach freiem Ermessen gegen diese Angriffe verteidigen.

### 13. Anwendungsformen

Zweck:

- + Nutzung der Vorteile von effektiven Ju-Jutsu Techniken für die Selbstverteidigung.

Prinzip:

- + Hohe Präzision, Dynamik und Kraftübertragung der Techniken mit hoher Durchsetzungswahrscheinlichkeit.
- + Die Komplexaufgaben unterteilen sich in offene und geschlossene Formen:
  - In der geschlossenen Form werden feste Vor-

gaben der Technikkombinationen gemacht. Der Partner bewegt sich auf der Matte, ist ansonsten aber passiv.

- In der offenen Form kann der Prüfling diese oder eigene Kombinationen gegen einen aktiven Partner zeigen. Der Partner bewegt sich auf der Matte und greift den Verteidiger entsprechend der Aufgabenstellung an.

- + Beide Formen dienen zur Erlangung einer hohen freien Verfügbarkeit von Ju-Jutsu Techniken bzw. Technikkombinationen.
- + Der Prüfling führt die geforderte Aufgabe am Partner in mehreren Wiederholungen aus.
- + Bewertet werden ökonomisches und kontrolliertes Bewegungen, korrekte Technikausführung, Timing, Distanzgefühl, Übersicht, Dynamik sowie Kraftübertragung.
- + Der Partner muss kein Prüfungsteilnehmer sein.

Beachte:

- + Der Fokus liegt auf einigen wenigen, dafür aber sicher und dynamisch beherrschten Techniken bzw. Technikkombinationen.

#### 13.1. Demonstration von Handballentechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster.

##### 13.1.1. Führhand, Schlaghand

##### 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Hammerfaust

Beschreibung:

- + Ein Partner hält die Prätzen oder Schlagpolster.
- + Der Prüfling demonstriert jede Kombination jeweils 1-3mal an den Prätzen oder Schlagpolstern

#### 13.2. Anwendung der demonstrierten oder anderer Handballentechniken in Kombination

##### 13.2.1. gegen einen Partner mit Prätzen

Beschreibung:

- + Der Angreifer hält zwei Prätzen und greift den Verteidiger mit Schlägen von außen an.
- + Der Verteidiger wehrt diese mit passenden Abwehrtechniken ab.
- + Mindestens dreimal hält der Angreifer die Prätzen in Position, so dass der Verteidiger seine

<b>Prüfungsfächer 4. Kyu (Orangegurt)</b>		
1	<b>Falltechniken</b>	1.1. Rolle vorwärts in den Stand 1.2. Rolle rückwärts in den Stand
2	<b>Bodentechniken</b>	2.1. Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position 2.2. Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition 2.3. Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition
3	<b>Abwehrtechniken</b>	3.1. Unterarmblock nach innen 3.2. Unterarmblock nach außen
4	<b>Atemitechniken</b>	4.1. Fußtechnik vorwärts 4.2. Fauststoß 4.3. Faustschlag (2 Ausführungen)
5	<b>Würge- / Nervendrucktechniken</b>	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
6	<b>Hebeltechniken</b>	6.1. Armhebel im Stand 6.1.1. Verriegelter Armbeugehebel 6.2. Armhebel am Boden 6.2.1. Verriegelter Armbeugehebel
7	<b>Wurftechniken</b>	7.1. Hüftwurf 7.2. Große Außensichel
8	<b>Stockabwehr /-anwendung</b>	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
9	<b>Messerabwehr</b>	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
10	<b>Weiterführungstechniken</b>	10.1. Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand
11	<b>Gegentechniken</b>	11.1. Gegentechniken gegen Wurftechniken 11.1.1. Gegentechnik gegen Beinstellen 11.2. Gegentechnik gegen Hebeltechniken im Stand 11.2.1. Gegentechnik gegen einen verriegelten Armbeugehebel im Stand
12	<b>Freie Selbstverteidigung</b>	12.1. Verteidigung gegen 4 von 6 angesagten Angriffen.
13	<b>Anwendungsformen</b>	13.1. Demonstration von Fausttechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster. 13.1.1. Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken 13.2. Anwendung der demonstrierten oder anderer Fausttechniken in Kombination 13.2.1. gegen einen Partner mit Prätzen oder 13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung
14	<b>Bewegungsformen</b>	Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen gesondert zu prüfen: 14.1. Ausfallschritt mit dem vorderen Bein 14.2. Ausfallschritt mit dem hinteren Bein 14.3. Doppelschrittdrehung
15	<b>Kombinationen / Vielfältigkeit</b>	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
16	<b>Angriffs- / Partnerverhalten</b>	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

## 1. FALLTECHNIKEN

Beachte:

- + Falltechniken werden rechts und links geprüft.

### 1.1. Rolle vorwärts in den Stand

Beschreibung:

- + Die Rollbewegung wird über den leicht gebeugten Arm eingeleitet und erfolgt dann vorwärts diagonal über den Rücken.
- + Der Kopf hat keinen Bodenkontakt.
- + Die Hände können die Fallbewegung unterstützen.
- + Aufstehen ist mit oder ohne Unterstützung der Hände möglich.

Beachte:

- + Die Rolle wird über den der Auslage entsprechenden Arm eingeleitet; dieser knickt während der Rolle nicht ein.
- + Während der Rollbewegung über den Rücken wird ausgeatmet.
- + Um Verletzungen auf harten Unterlagen zu vermeiden, dürfen Knie und Fußgelenke höchstens leichten Bodenkontakt haben
- + Noch in der Aufstehphase werden die Arme zur Deckung hochgenommen.
- + Sofort nach der Rolle ist wieder ein sicherer Stand einzunehmen und der Blick in die Ausgangsposition zu richten.
- + Die Schulter, über die die Rolle ausgeführt wird, definiert die Seite (Rolle rechts oder links).

### 1.2. Rolle rückwärts in den Stand

Beschreibung:

- + Das hintere Bein wird nach innen angewinkelt zu Boden gebracht, bis die gleichseitige Gesäßhälfte den Boden berührt.
- + Die Rollbewegung führt rückwärts diagonal über den Rücken.
- + Kopf und Fußgelenke haben keinen Bodenkontakt.
- + Die Hände können die Fallbewegung unterstützen.

Beachte:

- + Während der Rollbewegung über den Rücken wird ausgeatmet.
- + Beim Aufstehen können die Hände unterstützen.

- + Noch in der Aufstehphase werden die Arme zur Deckung hochgenommen.
- + Sofort nach der Rolle ist wieder ein sicherer Stand mit derselben Blickrichtung wie in der Ausgangsposition einzunehmen.
- + Die Schulter, über die die Rolle ausgeführt wird, definiert die Seite (Rolle rechts oder links)

## 2. BODENTECHNIKEN

### 2.1. Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position

Beschreibung:

- + Der Angreifer nimmt den Verteidiger in die Haltetechnik in seitlicher Position.
- + Der Verteidiger hat die freie Wahl seiner Befreiungstechnik und der dafür erforderlichen Griffhaltung des Angreifers.
- + Die Befreiung erfolgt bei leichter Gegenwehr des haltenden Angreifers.
- + Die Befreiung gilt als erfolgt, wenn der Verteidiger den Angreifer kontrolliert oder sich von diesem lösen kann.
- + Die Techniken können alternativ auch im Rahmen eines Übungskampfes gezeigt werden. Wenn sich der Prüfer kein abschließendes Urteil bilden kann, hat er die Möglichkeit, die Techniken auch gesondert zu prüfen.

Beachte:

- + Die vom Angreifer zur Abwehr der Befreiung eingesetzte Kraft wird soweit möglich zur Befreiung genutzt.
- + Der Verteidiger soll sich nicht ausschließlich durch Krafteinsatz befreien.

### 2.2. Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition

Beschreibung:

- + Wie zuvor „Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position“, jedoch aus der Haltetechnik in Kreuzposition

### 2.3. Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition

Beschreibung:

- + Wie zuvor „Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position“, jedoch aus der Haltetechnik in Reitposition

### 3. ABWEHRTECHNIKEN

#### 3.1. Unterarmblock nach innen

+ Beschreibung:

- + Abwehr erfolgt mit der Ellen- oder Speichenseite des in der Endphase verriegelten Unterarms.
- + Die Hand des abwehrenden Arms kann dabei geöffnet oder geschlossen sein.
- + Der abwehrende Arm bewegt sich dabei von außen nach innen.
- + Im Augenblick der Verriegelung des Blockes ist die Armmuskulatur angespannt, bei offener Hand auch die Muskulatur der Hand.

Beachte:

- + Gesamtkörperspannung und Ausatmen im Moment des Auftreffens

#### 3.2. Unterarmblock nach außen

Wie zuvor Unterarmblock nach innen, jedoch erfolgt die Bewegung des abwehrenden Arms von innen nach außen.

### 4. ATEMITECHNIKEN

#### 4.1. Fußtechnik vorwärts

Beschreibung:

- + Mit Anheben des Knies und anschließendem Strecken des Beines wird der Fuß ins Ziel geführt.
- + Auftrefffläche können der Spann, der Fußballen oder die Ferse sein.
- + Ausführungsmöglichkeiten: geradlinig mit deutlichem Vorschieben der Hüfte (Stoß) oder halbkreisförmig als Schnappbewegung (Tritt) aus dem Kniegelenk oder in einer Kombination von Beidem.

Beachte:

- + Das Standbein steht sicher auf der ganzen Fußsohle.
- + Der Rückimpuls bei der Kontaktaufnahme zum Ziel darf nicht zum Verlust des eigenen Gleichgewichts führen.
- + Kontrolliertes Absetzen des ausführenden Beines nach der Technik.
- + Atemitechniken werden außer in Kombination zusätzlich auch als Einzeltechniken an Pratzen oder Schlagpolster geprüft.

#### 4.2. Fauststoß

Beschreibung:

- + Die zur Faust geschlossene Hand wird geradlinig zum Ziel geführt.
- + Ausführung als einzelner Fauststoß: deutlicher Hüfteinsatz, Auftrefffläche Knöchel von Zeige- und Mittelfinger.
- + Der Daumen kann dabei zur Seite zeigen oder nach oben.
- + Andere Ausführungen des Fauststoß sind möglich und können in der Prüfung gezeigt werden; diese müssen vor der Ausführung benannt und auf Wunsch des Prüfers kurz erläutert werden.

Beachte:

- + Atemitechniken werden außer in Kombination zusätzlich auch als Einzeltechniken an Pratzen oder Schlagpolster geprüft.

#### 4.3. Faustschlag (2 Ausführungen)

Beschreibung:

- + Die zur Faust geschlossene Hand wird halbkreisförmig zum Ziel geführt.
- + Ausführung als Haken/Faustrückenschlag: Auftrefffläche Knöchel von Zeige- und Mittelfinger.
- + Es müssen zwei unterschiedliche Ausführungen des Faustschlages gezeigt werden.

Beachte:

- + Der Hammerfaustschlag ist hier nicht mehr zu zeigen, da er als einzelne Technik bereits im 5. Kyu demonstriert wurde.
- + Atemitechniken werden außer in Kombination zusätzlich auch als Einzeltechniken an Pratzen oder Schlagpolster geprüft.

### 5. WÜRGE- / NERVENDRUCKTECHNIKEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

### 6. HEBELTECHNIKEN

#### 6.1. Armhebel im Stand

Beschreibung:

- + Der gebeugte Arm des Angreifers wird so gehoben, dass eine Wirkung auf sein Ellenbogen- und/oder Schultergelenk entsteht.

- + Der Verteidiger hebt den zumindest anfangs im Stand befindlichen Angreifer.

#### 6.1.1. Verriegelter Armbeugehebel

#### 6.2. Armhebel am Boden

Beschreibung:

- + Der gebeugte Arm des Angreifers wird so gehandelt, dass eine Wirkung auf sein Ellenbogen- und/oder Schultergelenk entsteht.

#### 6.2.1. Verriegelter Armbeugehebel am Boden

### 7. WURFTECHNIKEN

#### 7.1. Hüftwurf

Beschreibung Hüftwurf:

- + Das Gleichgewicht des Angreifers wird nach vorn gebrochen.
- + Während der Eindrehbewegung direkt vor dem Angreifer wird dessen Körperschwerpunkt unterlaufen.
- + Der Angreifer wird durch Strecken der Beine ausgehoben sowie durch Abbeugen und Drehen des eigenen Oberkörpers und mit ständigem Zug am Arm über die Hüfte geworfen.
- + Hierbei wird der Angreifer mit einem Arm um die Hüfte oder über den Rücken umfasst.

Beachte:

- + Enger Körperkontakt zum Angreifer während des Wurfes.
- + Unterstützung der Wurfausführung mit Steuerfunktion des Kopfes.
- + Die Ausführung ist auch aus der Schrittstellung möglich.
- + Sicherer Stand des Verteidigers nach erfolgter Wurftechnik.

#### 7.2. Große Außensichel

Beschreibung:

- + Das Gleichgewicht wird nach hinten und zur Seite gebrochen.
- + Der seitlich mit Hüftkontakt neben dem Angreifer stehende Verteidiger schwingt sein gegnernahes Bein von hinten gegen das nahe belastete Bein des Angreifers und sichtet dieses weg.

- + Durch Weiterführung von Zug und Druck sowie Beibehaltung der Sichelbewegung wird der Angreifer seitlich nach hinten geworfen.
- + Die Griffart ist frei wählbar.

Beachte:

- + Gleichgewichtbrechung vor oder spätestens gleichzeitig mit dem Körperkontakt herstellen.
- + Während der Sichelbewegung wird der Oberkörper nach vorn gebeugt und mit Steuerfunktion des Kopfes unterstützt.
- + Ein Wegstoßen des Angreifers nur mit den Armen ist zu vermeiden.
- + Sicherer Stand des Verteidigers nach erfolgter Wurftechnik.

### 8. STOCKABWEHR /-ANWENDUNG

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

### 9. MESSERABWEHR

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

### 10. WEITERFÜHRUNGSTECHNIKEN

Zweck:

- + Erfolgreiche Fortsetzung einer Abwehrhandlung, nachdem sich eine bereits angesetzte Ju-Jutsu-Technik wegen des Widerstands des Angreifers nicht durchsetzen lässt.

Prinzip:

- + Das Prinzip der Weiterführungstechniken beruht darauf, bei einer Technikausführung auf Reaktionen des Angreifers so zu reagieren, dass nach Möglichkeit die gegenwirkende Kraft des Angreifers für weitere eigene Techniken ausgenutzt werden kann.
- + Die vom Verteidiger angesetzten Ju-Jutsu-Techniken können seitens des Angreifers durch Gegenbewegung, Sperren, Losreißen und durch sonstige Störhandlungen (z.B. Atemtechniken) verhindert werden.
- + In der Prüfung ist eine Weiterführung ausschließlich mit Atemtechniken nicht zulässig (außer bei der Weiterführung von Atemtechniken).

Beachte:

- + Der Verteidiger hat seine Ju-Jutsu Technik so anzusetzen, dass sie ohne Gegenreaktion auch erfolgreich durchgeführt werden würde.
- + Der Widerstand des Angreifers gegen eine zumindest angesetzte Ju-Jutsu-Technik muss erkennbar sein, bevor die Weiterführungstechnik ausgeführt wird.

10.1. Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand.

## 11. GEGENTECHNIKEN

Zweck:

- + Abwehr in Situationen, in denen der Angreifer seinerseits Ju-Jutsu-Techniken gegen den Verteidiger anwendet.

Prinzip:

- + Das Prinzip der Gegentechniken beruht darauf, einen mit einer zumindest angesetzten Ju-Jutsu-Technik angreifenden Gegner während der Ausführung seinerseits mit einer Ju-Jutsu-Technik abzuwehren.
- + Hierbei ist die vom Angreifer angewandte Kraft und Bewegungsenergie soweit möglich auszunutzen.

Beachte:

- + In der Prüfung sind Angriffe aus dem Angriffskatalog sowie die ausschließliche Verwendung von Atemtechniken als Gegentechniken nicht zulässig.
- + Der Angreifer hat seine Ju-Jutsu-Technik ernsthaft anzusetzen; nur so ist die Ausnutzung der Kraft des Angreifers für den Prüfling möglich.

11.1. Gegentechniken gegen Wurftechniken

11.1.1. Gegentechnik gegen Beinstellen

11.2. Gegentechnik gegen Hebeltechniken im Stand

11.2.1. Gegentechnik gegen einen verriegelten Armbeugehebel im Stand

## 12. FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG

12.1. Verteidigung gegen 4 von 6 angesagten Angriffen.

Aus den folgenden Angriffen kann sich der Prüfer vier Angriffe aussuchen:

1. Fauststoß zum Kopf oder Körper
2. Fußstoß vorwärts
3. Schwitzkasten von vorne
4. Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)
5. Würgen von vorne oder von hinten mit beiden Händen
6. Schubsen von vorne

Der Prüfling kann sich nach freiem Ermessen gegen diese Angriffe verteidigen.

## 13. ANWENDUNGSFORMEN

13.1. Demonstration von Fausttechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster.

13.1.1. Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf

13.1.2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken

13.2. Anwendung der demonstrierten oder anderer Fausttechniken in Kombination

13.2.1. gegen einen Partner mit Prätzen

oder

13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung

Beschreibung:

- + Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung von Fausttechniken.
- + Trefferfläche liegt oberhalb der Gürtellinie. Techniken zum Kopf sind immer ohne Kontakt auszuführen. Zum Körper ist Leichtkontakt erlaubt.
- + Schutzausrüstung: Tiefschutz (für Frauen optional), Faustschützer, für Kinder zusätzlich Zahn-/Mundschutz.

## **14. BEWEGUNGSFORMEN**

Beachte:

- + Zur Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden.
- + Alle Bewegungsformen können sowohl in Rechts- als auch in Linksauslage geprüft werden.
- + Wenn sich der Prüfer im Einzelfall anhand der Bewegungsformen, die vom Prüfling im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt wurde, noch kein abschließendes Urteil bilden kann, hat er die Möglichkeit, die nachfolgenden Formen noch einmal gesondert zu prüfen:

- Ausfallschritt mit dem vorderen Bein
- Ausfallschritt mit dem hinteren Bein
- Doppelschrittdrehung

## **15. KOMBINATIONEN / VIELFÄLTIGKEIT**

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung.

## **16. ANGRIFFS- / PARTNERVERHALTEN**

Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung.

Kombinationen zeigen kann.

oder

13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung

Beschreibung:

- + Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung der geöffneten Hände (Handflächen).
- + Die Trefferfläche liegt oberhalb der Gürtellinie. Techniken zum Kopf sind immer ohne Kontakt auszuführen. Zum Körper ist Leichtkontakt erlaubt.
- + Schutzausrüstung: Tiefschutz (für Frauen optional)

## 14. BEWEGUNGSFORMEN

Zweck:

- + Unterstützung von Ju-Jutsu-Techniken durch zielgerichtete Bewegung.
- + Zur besseren Verinnerlichung werden Bewegungsformen auch isoliert von den Techniken geübt, in denen sie angewandt werden.

Prinzip:

- + Ökonomische Bewegung in einer Angriffssituation zum Zwecke einer erfolgreichen Verteidigung.

Beachte:

- + Zur Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden.
- + Alle Bewegungsformen können sowohl in Rechts- als auch in Linksauslage geprüft werden.
- + Wenn sich der Prüfer im Einzelfall anhand der Bewegungsformen, die vom Prüfling im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt wurde, noch kein abschließendes Urteil bilden kann, hat er die Möglichkeit, die nachfolgenden Formen noch einmal gesondert zu prüfen:
  - Auspendeln
  - Gleiten
  - Körperabdrehen
  - Schrittdrehung

## 15. KOMBINATIONEN / VIELFÄLTIGKEIT

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung.

## 16. ANGRIFFS- / PARTNERVERHALTEN

Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung.

<b>Prüfungsfächer 3. Kyu (Grüngurt)</b>		
1	<b>Falltechniken</b>	1.1. Sturz vorwärts 1.2. Sturz rückwärts
2	<b>Bodentechniken</b>	2.1. Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Guard) 2.2. Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen. 2.3. Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (s.2.1) (Guard Pass)
3	<b>Abwehrtechniken</b>	3.1. Abwehrtechnik mit der Hand 3.1.1. Dreierkontakt (Ausführung beliebig) 3.1.2. Nach freier Wahl des Prüflings. (3 Ausführungen)
4	<b>Atemitechniken</b>	4.1. Ellbogentechnik (2 Ausführungen) 4.2. Lowkick
5	<b>Würge- / Nervendrucktechniken</b>	5.1. Nervendrucktechnik 5.1.1. Drosselgrubendruck 5.2. Würgetechnik mit Armen oder Händen 5.2.1. Schränkwürgen
6	<b>Hebeltechniken</b>	6.1. Handgelenkhebel 6.1.1. Handbeugehebel 6.2. Fingerhebel 6.2.1. Fingerstreckhebel
7	<b>Wurftechniken</b>	7.1. Schulterwurf 7.2. Große Innensichel 7.3. Beingreifer 7.3.1. Doppelhandsichel von vorne
8	<b>Stockabwehr /-anwendung</b>	8.1. Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2
9	<b>Messerabwehr</b>	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
10	<b>Weiterführungstechniken</b>	10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 10.2. Weiterführung von Atemitechniken (1 Ausführung)
11	<b>Gegentechniken</b>	11.1. Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand 11.2. Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl 11.3. Gegentechnik gegen Hüftwurf 11.4. Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl
12	<b>Freie Selbstverteidigung</b>	12.1. Verteidigung gegen 4 von 8 angesagten Angriffen.
13	<b>Anwendungsformen</b>	13.1. Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster. 13.1.1. Führhand, Schlaghand, Lowkick 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik 13.2. Anwendung der demonstrierten und anderer Atemitechniken in Kombination 13.2.1. gegen einen Partner mit Pratzen oder 13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung
14	<b>Bewegungsformen</b>	Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden.

## 1. FALLTECHNIKEN

### 1.1. Sturz vorwärts

Beschreibung:

- + Die Landung erfolgt auf Handflächen, Unterarmen, Fußballen und Zehen.
- + Die Unterarme bilden ein annähernd gleichseitiges Dreieck.
- + Der Körper ist angespannt; Kopf, Becken und Knie berühren den Boden nicht.
- + Der Kopf ist zur Seite gedreht, um Verletzungen im Gesichtsbereich zu vermeiden.
- + Anschließend weiteres situationsgerechtes Verhalten.

Beachte:

- + Im Moment des Aufpralls ausatmen und Gesamtkörperspannung aufbauen.
- + Ein Durchhängen des Körpers (Hohlkreuz) beim Aufprall ist unbedingt zu vermeiden.

### 1.2. Sturz rückwärts

Beschreibung:

- + Die Landung erfolgt auf Schulterblättern und Armen mit angehobenem Becken oder mit leichter Abrollbewegung über die gesamte Rückenpartie.
- + Beide Arme schlagen dicht am Körper ab (keine Pflicht).
- + Das Kinn ist zur Brust gezogen.
- + Anschließend weiteres situationsgerechtes Verhalten.

Beachte:

- + Im Moment des Aufpralls ausatmen und Gesamtkörperspannung aufbauen.
- + Bei der Form ohne Abrollbewegung wird die Hüfte schon im Fallen deutlich vorgebracht.

## 2. BODENTECHNIKEN

### 2.1. Haltetechnik bei eigener Rückenlage (Full Guard)

Beschreibung:

- + Der Angreifer wird zwischen den Beinen des in der Rückenlage befindlichen Verteidigers eingeklemmt.

- + Der Verteidiger sichert mit seinen Armen die Arme des Gegners oder schützt damit seinen eigenen Kopf vor weiteren Angriffen.
- + Die Techniken können alternativ auch im Rahmen eines Übungskampfes gezeigt werden. Wenn sich der Prüfer kein abschließendes Urteil bilden kann, hat er die Möglichkeit, die Techniken auch gesondert zu prüfen.

### 2.2. Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

Beschreibung:

- + Der Verteidiger befindet sich in der Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guardposition).
- + Durch Einsatz seines Körpers und der Extremitäten zwingt er den Angreifer aus der Ausgangsposition in die Rücken- oder Bauchlage und kontrolliert diesen anschließend.

Beachte:

- + Die Steuerung des Angreifers geschieht durch geschickten Einsatz von Schwerpunkt und Hebelkräften, nicht durch reinen Krafteinsatz.

### 2.3. Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (s.2.1) (Guard Pass)

Beschreibung:

- + Der Angreifer nimmt den Verteidiger in die Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage.
- + Der Verteidiger hat die freie Wahl seiner Befreiungstechnik und der dafür erforderlichen Griffhaltung des Angreifers.
- + Die Befreiung erfolgt bei leichter Gegenwehr des haltenden Angreifers.
- + Die Befreiung gilt als erfolgt, wenn der Verteidiger den Angreifer kontrolliert oder sich von diesem lösen kann.

Beachte:

- + Die vom Angreifer zur Abwehr der Befreiung eingesetzte Kraft wird soweit möglich zur Befreiung genutzt.
- + Der Verteidiger soll sich nicht ausschließlich durch Krafteinsatz befreien.

### 3. Abwehrtechniken

#### 3.1. Abwehrtechnik mit der Hand

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 5. Kyu (siehe dort), jedoch müssen vier zueinander unterschiedliche Ausführungen von Abwehrtechniken mit der Hand gezeigt werden. Mindestens eine Ausführung muss ein Dreierkontakt sein.

##### 3.1.1. Dreierkontakt (Ausführung beliebig)

Beschreibung:

- + Der angreifende Arm wird mit dem eigenen Unterarm aufgenommen und abgeleitet.
- + Die zweite Hand oder der zweite Unterarm nimmt den Arm auf und führt ihn in Schlagrichtung weiter.
- + Nach Aufnahme der Angriffsbewegung übernimmt wieder der erste Arm und sichert den angreifenden Arm mit der Hand oder Unterarm.
- + Direkt beim Sichern oder unmittelbar danach kann eine beliebige Folgetechnik gezeigt werden.

Beachte:

- + Während der gesamten Ausführung muss eine Kontrolle des angreifenden Armes erkennbar sein.
- + Die Sicherung mit der Hand findet mit dem C-Check statt. Beim C-Check bilden Daumen und Finger den Buchstaben C. Ob der Daumen nach oben oder unten zeigt, spielt keine Rolle.
- + Bei allen Sicherungen ist zumindest leichter Druck aufzubauen, so dass der Angreifer nicht unmittelbar einen weiteren Angriff ausführen kann

##### 3.1.2. Nach freier Wahl des Prüflings (3 Ausführungen).

### 4. ATEMITECHNIKEN

#### 4.1. Ellbogentechnik (2 Ausführungen)

Beschreibung:

- + Der angewinkelte Ellenbogen wird geradlinig oder halbkreisförmig ins Ziel gebracht.
- + Ober- und Unterarm bilden einen spitzen Winkel, die Muskulatur ist im Moment des Auftreffens angespannt.

- + Ellenbogenschläge werden durch Mitdrehen von Hüfte und/oder Rumpf in Schlagrichtung verstärkt.
- + Ellenbogenstöße werden durch Verlagerung des Körperschwerpunktes bzw. Ausfallschritte in Stoßrichtung unterstützt.
- + Die freie Hand unterstützt, nimmt Kontakt zum Gegner auf oder schützt den Verteidiger.

Beachte:

- + Auftrefffläche ist je nach Ausführungsform der Bereich unmittelbar unterhalb oder oberhalb des Ellenbogengelenks oder die Ellenbogenspitze.
- + Atemtechniken werden außer in Kombination zusätzlich auch als Einzeltechniken an Pratzen oder Schlagpolster geprüft

### 4.2. Lowkick

Beschreibung:

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

Beachte:

- + Mögliche Ziele für den Lowkick sind die Beine des Angreifers von innen oder von außen.
- + Drehung des Standbeins erfolgt auf dem Ballen bei nur leicht angehobener Ferse.
- + Der Oberkörper bleibt während der Technikausführung aufrecht.
- + Atemtechniken werden außer in Kombination zusätzlich auch als Einzeltechniken an Pratzen oder Schlagpolster geprüft

### 5. WÜRGE- / NERVENDRUCKTECHNIKEN

#### 5.1. Nervendrucktechnik

Prinzip:

- + Durch Druck einer möglichst kleinen Fläche auf besonders empfindliche Stellen am menschlichen Körper (Vitalpunkte) wird ein Schmerzgefühl hervorgerufen.

Beachte:

- + Die Technik ist so anzusetzen, dass der Verteidiger selbst weitgehend geschützt ist.

rischen Handgelenks.

- + Ausführung als Streck-, Beuge- und Drehhebel oder kombinierter Hebel möglich.

### 5.1.1. Drosselgrubendruck

Beschreibung

- + Der Verteidiger drückt mit ein bis drei nach unten angewinkelten Fingern von oben nach unten in die Drosselgrube des Angreifers.

### 6.2. Fingerhebel

#### 6.2.1. Fingerstreckhebel

Beschreibung:

- + Durch Überstreckung eines oder mehrerer Fingergelenke (auch Daumen) wird Schmerz erzeugt.

### 5.2. Würgetechnik mit Armen oder Händen

Prinzip:

- + Durch Abdrücken der Halsschlagader wird die Blutzirkulation zum oder vom Gehirn beeinträchtigt oder durch Druck auf die Luftröhre die Luftversorgung zur Lunge unterbrochen.
- + Die Folge durch die Minderversorgung des Gehirns mit Sauerstoff ist Orientierungslosigkeit bis hin zur Bewusstlosigkeit.

## 7. Wurftechniken

### 7.1. Schulterwurf

Beschreibung:

- + Das Gleichgewicht des Angreifers wird nach vorn gebrochen.
- + Während der Eindrehbewegung wird dessen Körperschwerpunkt tief unterlaufen.
- + Der Angreifer wird durch Strecken der Beine ausgehoben und durch Zug am Arm sowie Abbeugen und Drehen des eigenen Oberkörpers über den Rücken geworfen.
- + Der Zug erfolgt am Oberarm-/Schulterbereich des Angreifers.
- + Die Griffart ist unter Beachtung des Wurfprinzips frei wählbar.

Beachte:

- + Die Technik ist so anzusetzen, dass der Verteidiger selbst weitgehend geschützt ist.
- + Um Gefahr für die Gesundheit des Prüfungspartners zu vermeiden, ist ein ruckartiges Zuziehen zu vermeiden. Der Partner ist bei der Ausführung der Technik stets zu beobachten und die Würgetechnik ist nach dem Abklopfen sofort zu lösen.
- + Würgetechniken mit Angriff auf die Luftröhre sind mit der gebotenen Vorsicht anzusetzen, um eine Verletzung der Luftröhre oder des Kehlkopfes zu vermeiden.

Beachte:

- + Enger Körperkontakt zum Angreifer während des Wurfes.
- + Die Ausführung ist auch aus der Schrittstellung möglich.
- + Sicherer Stand des Verteidigers nach erfolgter Wurftechnik.

Beschreibung:

- + Die Würgetechnik wird mit den Händen und/oder den Armen ohne Verwendung der Kleidung oder anderer Hilfsmittel ausgeführt.

### 5.2.1. Schränkwürgen

### 7.2. Große Innensichel

Beschreibung:

- + Das Gleichgewicht des Angreifers wird durch Zug und/oder Druck bzw. Atemtechnik nach hinten zur Seite gebrochen.
- + Durch Wegsicheln des gegnerischen Standbeins von innen mit dem eigenen gegnerischen Bein wird dieser nach hinten zur Seite geworfen.
- + Ebenfalls möglich ist die Wurfausführung hinter dem Angreifer stehend, wobei die Gleichge-

## 6. Hebeltechniken

### 6.1. Handgelenkhebel

#### 6.1.1. Handbeugehebel

Beschreibung:

- + Hebelwirkung durch Überdehnung des gegne-

wichtsbrechung und die Wurfausführung nach vorne erfolgen.

- + Die Griffart ist frei wählbar.

Beachte:

- + Gleichgewichtsbrechung vor Körperkontakt herstellen.
- + Ein Wegstoßen des Angreifers nur mit den Armen ist zu vermeiden.
- + Ein Mitgehen des Verteidigers in die Bodenlage ist zulässig.

### 7.3. Beingreifer

Beschreibung:

- + Als Beingreifertechnik gelten alle Techniken, bei denen mindestens ein Bein gegriffen und der Partner durch Zug oder Druck mit gleichzeitigem Impuls zum Körper zu Boden gebracht wird.
- + Die Beingreifertechnik kann in Kombination mit anderen Techniken ausgeführt werden, muss aber das bestimmende Element des Wurfes sein.

Beachte:

- + Würfe, die eindeutig anderen Wurfgruppen/Wurftechniken zugeordnet werden, gelten nicht als Beingreifer.

#### 7.3.1. Doppelhandsichel von vorne

Beschreibung:

- + Beide Beine des Angreifers werden mit den Händen umklammert.
- + Die Hände greifen von außen in den Kniebeugen oder unmittelbar darüber.
- + Der Angreifer wird durch Zug mit den Armen und Druck mit dem Oberkörper zu Fall gebracht.

## 8. Stockabwehr /-anwendung

### 8.1. Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2

Beschreibung:

- + Der Verteidiger muss sich gegen die Angriffswinkel 1 und 2 verteidigen.
- + Im Laufe der Verteidigung muss er die Kontrolle des waffenführenden Armes erlangen, ohne sich dabei selbst in Gefahr zu bringen.

+ Nach der Kontrolle des waffenführenden Armes erfolgt eine Entwaffnung.

- + Eine Störtechnik kann optional angesetzt werden.
- + Ein reines Rausreißen der Waffe gilt nicht als Entwaffnung.
- + Die möglichen Folgetechniken können mit oder ohne Waffe durchgeführt werden.

## 9. MESSERABWEHR

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

### 10. Weiterführungstechniken

#### 10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)

Beschreibung:

- + Eine Weiterführung für zwei zueinander unterschiedliche Hebeltechniken nach Wahl des Prüflings sind zu demonstrieren.
- + Die Wahl der jeweiligen Angriffe liegt beim Prüfling.
- + Die weiterführende Technik kann abgesehen von reinen Atemitechniken aus allen Bereichen der Ju-Jutsu-Techniken kommen.

#### 10.2. Weiterführung von Atemitechniken (1 Ausführung)

Beschreibung:

- + Eine im Rahmen einer Verteidigungshandlung vom Verteidiger zumindest angesetzte Atemitechnik wird vom Angreifer durch eine Gegenreaktion (z.B. Ablenken, Abstoppen oder Zugreifen) verhindert.
- + Der Verteidiger führt die Abwehrhandlung mit einer auf die Störung passenden Folgetechnik weiter, z.B. Wegschlagen oder Hebeln des störenden Armes.
- + Die Wahl der jeweiligen Angriffe liegt beim Prüfling.

Beachte:

- + Anders als bei der Weiterführung von Würge-, Hebel- oder Wurftechniken ist hier auch der ausschließliche Einsatz von Atemitechniken zulässig.

10.2.1. Weiterführung eines Rückhandschlages

13.2. Anwendung der demonstrierten und anderer Atemtechniken in Kombination

**11. GEGENTECHNIKEN**

13.2.1. gegen einen Partner mit Pratzen

11.1. Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand

oder

11.2. Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl

13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung

11.3. Gegentechnik gegen Hüftwurf

Beschreibung:

11.4. Gegentechnik gegen eine Wurftechnik nach eigener Wahl

+ Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung von Atemtechniken.

+ Techniken zum Kopf sind immer ohne Kontakt auszuführen. Zum Körper ist Leichtkontakt erlaubt.

+ Nicht erlaubt sind Angriffe gegen Augen und zum Genitalbereich, Tritte gegen das Kniegelenk oder Ellenbogentechniken zum Kopf.

+ Schutzausrüstung: Tiefschutz (für Frauen optional), Faustschützer, Spann-/Fußschützer, für Kinder zusätzlich Zahn-/Mundschutz.

**12. FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG**

12.1. Verteidigung gegen 4 von 8 angesagten Angriffen.

Aus den folgenden Angriffen kann der Prüfer vier Angriffe wählen:

**14. Bewegungsformen**

1. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich

Beachte:

2. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz

+ Zur Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden.

3. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen

+ Alle Bewegungsformen können sowohl in Rechts- als auch in Linksauslage geprüft werden.

4. Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter

+ Wenn sich der Prüfer im Einzelfall anhand der Bewegungsformen, die vom Prüfling im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt wurde, noch kein abschließendes Urteil bilden kann, hat er die Möglichkeit, die nachfolgenden Formen noch einmal gesondert zu prüfen:

5. Griffansatz zum Oberkörper

+ Übersetzschrte

6. Griffansatz zu den Beinen

+ Übersetzschrte vorwärts

7. Aufwärtshaken

+ Übersetzschrte rückwärts

8. Lowkick

+ Übersetzschrte auf der Stelle

**13. ANWENDUNGSFORMEN**

13.1. Demonstration von Atemtechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster.

13.1.1. Führhand, Schlaghand, Lowkick

13.1.2. Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik

## **15. KOMBINATIONEN / VIELFÄLTIGKEIT**

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung.

## **16. ANGRIFFS- / PARTNERVERHALTEN**

Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung.

<b>Prüfungsfächer 2. Kyu (Blaugurt)</b>		
1	<b>Falltechniken</b>	1.1. Falltechniken unter Einwirkung des Partners
2	<b>Bodentechniken</b>	2.1. Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage. Angreifer kniet zwischen den Beinen. 2.2. Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage. Der Angreifer befindet sich in der Reitposition.
3	<b>Abwehrtechniken</b>	3.1. Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen) 3.2. Abwehrtechnik mit der Hand oder dem Arm mit gleichzeitiger Störtechnik (z.B. Gunting).
4	<b>Atemitechniken</b>	4.1. Handkantentechnik 4.2. Fußtechnik abwärts 4.3. Fußtechnik seitwärts
5	<b>Würge- / Nervendrucktechniken</b>	5.1. Nervendrucktechnik (2 Ausführungen) 5.2. Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Ausführungen)
6	<b>Hebeltechniken</b>	6.1. Armhebel im Stand 6.2. Armhebel am Boden 6.3. Handgelenkhebel 6.4. Fingerhebel 6.5. Beinhebel
7	<b>Wurftechniken</b>	7.1. Hüftfegen 7.2. Rückriss
8	<b>Stockabwehr /-anwendung</b>	8.1. Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 4
9	<b>Messerabwehr</b>	9.1. Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2
10	<b>Weiterführungstechniken</b>	10.1. Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen) 10.2. Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen)
11	<b>Gegentechniken</b>	11.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen) 11.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)
12	<b>Freie Selbstverteidigung</b>	12.1. Verteidigung gegen 2 aus einer Gruppe angesagten Angriffen.
13	<b>Anwendungsformen</b>	13.1. Demonstration von Atemitechniken und Wurftechniken nach hinten gegen Pratzen oder Schlagpolster. 13.1.1. Führhand, Schlaghand, Führhand, Ellenbogen, Wurftechnik nach hinten 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Knietechnik 13.2. Anwendung der demonstrierten und anderer Atemi- und Wurftechniken (nach hinten) in Kombination 13.2.1. gegen einen Partner mit Pratze oder 13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung
14	<b>Bewegungsformen</b>	Freie Bewegungsformen im Stand
15	<b>Kombinationen / Vielfältigkeit</b>	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
16	<b>Angriffs- / Partnerverhalten</b>	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

## 1. FALLTECHNIKEN

### 1.1. Falltechniken unter Einwirkung des Partners

Zweck:

- + Der Prüfling soll demonstrieren, dass er in der Lage ist, die bisher erlernten Rolltechniken unter Fremdeinwirkung sicher auszuführen.

Beschreibung:

- + Der Partner wird von hinter oder vorne gestoßen und demonstriert eine Rolle vorwärts oder rückwärts.
- + Nach der Rolle ist ein sicherer Stand in einer Abwehrhaltung mit Blickrichtung zum Angreifer einzunehmen.

## 2. BODENTECHNIKEN

### 2.1. Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage. Der Angreifer kniet zwischen den Beinen.

Beschreibung:

- + Der Angreifer kniet zwischen den Beinen des in der Rückenlage befindlichen Verteidigers und greift mit beliebigen Faustangriffen (Schlag und Stoß) zum Kopf an.
- + Der Verteidiger schützt seinen Kopf mit den Armen (z.B. 3-Point Cover).
- + In einem geeigneten Moment durchbricht der Verteidiger die Angriffe.
- + Die Kontrolle der Situation kann in beliebiger Position des Verteidigers stattfinden.

### 2.2. Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage. Der Angreifer befindet sich in der Reitposition.

Beschreibung:

- + Wie zuvor „Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage“, jedoch befindet sich der Angreifer in der Reitposition.

## 3. ABWEHRTECHNIKEN

### 3.1. Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen)

Zweck:

- + Abwehr von Atemi- oder Umklammerungsangriffen zu den Beinen oder der unteren Körperhälfte.
- + Alternativ: stoppen eines angreifenden Partners.

Beschreibung:

- + Bei der Abwehr wird die angreifende Extremität wahlweise mit Fußsohle, Fußaußenkante oder Fußballen, Schienbein oder Außenseite des Unterschenkels getroffen.
- + Beim Stoppen kann ein beliebiger Körperteil getroffen werden, wodurch die Angriffshandlung so unterbrochen wird, dass der Verteidiger nicht mehr getroffen werden kann.

Beachte:

- + Die Abwehrtechnik wird mit einer passenden Bewegungsform verbunden.

### 3.2. Abwehrtechnik mit der Hand oder dem Arm mit gleichzeitiger Störtechnik (z.B. Gunting).

Beschreibung:

- + Gleichzeitig oder unmittelbar nach der Abwehr mit der Hand oder dem Arm, muss eine Störtechnik vom Verteidiger erfolgen.
- + Das Gunting ist eine Möglichkeit.

Anmerkung:

Gunting bezeichnet die gleichzeitige scherenartige Bewegung der Arme. Während der Verteidiger mit einer Hand den angreifenden Arm mit einem Handfegen nach innen oder außen schiebt, schlägt er gleichzeitig mit der anderen Hand eine Fausttechnik gegen den angreifenden Oberarm.

## 4. ATEMITECHNIKEN

### 4.1. Handkantentechnik

Beschreibung:

- + Die Handaußenkante (Kleinfingerseite) oder Handinnenkante (Daumenseite) wird halbkreis-

förmig gegen geeignete Körperstellen des Angreifers geschlagen.

+ Die Ausführung ist in alle Richtungen möglich.

Beachte:

+ Die Hand ist dabei angespannt, die Finger geschlossen und der Daumen leicht angewinkelt.

#### 4.2. Fußtechnik abwärts

Beschreibung:

+ Der Fuß wird senkrecht oder leicht schräg nach unten gestoßen.

+ Das Ziel befindet sich am Boden

+ Auftrefffläche können die Ferse, Fußaußenkante oder die gesamte Sohle sein.

#### 4.3. Fußtechnik seitwärts

Beschreibung:

+ Der Fuß wird seitlich vom Angreifer ins Ziel gebracht.

+ Die Hüfte zeigt dabei Richtung Ziel.

+ Die Ausführung kann als Stoß (deutliche Hüftbewegung) oder Tritt (Schnappbewegung) durchgeführt werden.

+ Auftrefffläche können die Ferse, Fußaußenkante oder die gesamte Sohle sein.

Beachte:

+ Das Standbein steht sicher auf der ganzen Fußsohle.

+ Der Rückimpuls bei der Kontaktaufnahme zum Ziel darf nicht zum Verlust des eigenen Gleichgewichts führen.

### 5. WÜRGE- / NERVENDRUCKTECHNIKEN

#### 5.1. Nervendrucktechnik (2 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zu 3. Kyu, jedoch sollen zwei Ausführungen von Nervendrucktechniken (auf zwei unterschiedliche Vitalpunkte) demonstriert werden.

#### 5.2. Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Ausführungen)

Beschreibung:

+ Die Würgetechnik wird unter Verwendung der eigenen Kleidung oder der des Gegners durchgeführt.

### 6. Hebeltechniken

Nach freier Wahl des Prüflings.

#### 6.1. Armhebel im Stand

#### 6.2. Armhebel am Boden

#### 6.3. Handgelenkhebel

#### 6.4. Fingerhebel

#### 6.5. Beinhebel

Beschreibung:

+ Durchführung einer Hebeltechnik mit Wirkung auf das Fuß-, Knie- und/oder Hüftgelenk des Angreifers.

+ Ausführung als Streck-, Beuge- oder kombinierter Hebel möglich.

Beachte:

+ Zur Vermeidung von Verletzungen ist besondere Vorsicht beim Ansatz von Fuß-, Knie- oder Hüfthebeln geboten, da manche Partner bei diesen Gelenken erst spät Schmerzen empfinden.

### 7. Wurftechniken

#### 7.1. Hüftfegen

Beschreibung:

+ Das Gleichgewicht des Angreifers wird durch Zug bzw. Atemtechnik nach vorn gebrochen.

+ Mit der Eindrehbewegung vor den Angreifer wird der Körperschwerpunkt des Angreifers unterlaufen.

+ Durch Wegfegen des gleichseitigen gegnerischen Beines mit dem Oberschenkel von außen nach hinten und gleichzeitiges Strecken des eigenen Standbeines wird der Angreifer geworfen. Der eigene Oberkörper wird dabei nach vorne geneigt und mitgedreht.

+ Die Griffart ist frei wählbar.

Beachte:

+ Das fegende Bein soll zumindest annähernd gestreckt sein.

+ Steuerfunktion des Kopfes bis zur Blickrichtung nach hinten aufwärts unterstützt die Wurfausführung.

- + Sicherer Stand des Verteidigers nach erfolgreicher Wurftechnik.

## 7.2. Rückriss

Beschreibung:

- + Von hinten greift der Verteidiger mit beiden Händen den Kopf des Angreifers.
- + Durch Zug des Kopfes in den Nacken bringt er den Angreifer in eine Hohlkreuzhaltung.
- + Durch Fortführung des Zugs nach hinten unten wird der Angreifer zu Fall gebracht.
- + Alternativ kann der Griff auch an den Schultern angesetzt werden, wobei die Zugbewegung nach hinten mit einer Beintechnik in eine der gegnerischen Kniekehlen unterstützt wird.

## 8. Stockabwehr /-anwendung

### 8.1. Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 4

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (siehe dort), jedoch muss der Verteidiger sich gegen die Winkel 1 bis 4 verteidigen.

## 9. Messerabwehr

### 9.1. Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2

Beschreibung:

- + Der Verteidiger muss sich gegen die Angriffswinkel 1 und 2 verteidigen.
- + Die Schnitt- oder Stichangriffe erfolgen in der Messerhaltung (Klinge an der Daumenseite der Hand).
- + Im Laufe der Verteidigung muss er die Kontrolle des waffenführenden Armes erlangen, ohne sich dabei selbst in Gefahr zu bringen.
- + Nach der Kontrolle erfolgt eine Entwaffnung.
- + Eine Störtechnik kann optional angesetzt werden.
- + Ein reines Rausreißen der Waffe gilt nicht als Entwaffnung.
- + Die möglichen Folgetechniken können mit oder ohne Waffe durchgeführt werden.
- + Die Klinge darf bei der Folgetechnik nicht eingesetzt werden.

## 10. Weiterführungstechniken

### 10.1. Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)

Beschreibung:

- + Eine Weiterführung für zwei zueinander unterschiedliche Wurftechniken nach Wahl des Prüflings sind zu demonstrieren.
- + Die Wahl der jeweiligen Angriffe liegt beim Prüfling.
- + Die weiterführende Technik kann abgesehen von reinen Atemtechniken aus allen Bereichen der Ju-Jutsu-Techniken kommen.

### 10.2. Weiterführung von Atemtechniken (2 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (siehe dort), jedoch müssen zwei zueinander unterschiedliche Ausführungen gezeigt werden. Die Unterschiede können in der jeweiligen Atemtechnik oder der Art der Weiterführung liegen.

## 11. GEGENTECHNIKEN

### 11.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)

Beschreibung:

- + Eine Gegentechnik gegen zwei zueinander unterschiedliche Hebeltechniken nach Wahl des Prüflings sind zu demonstrieren.
- + Die Gegentechnik kann abgesehen von reinen Atemtechniken aus allen Bereichen der Ju-Jutsu-Techniken kommen.

### 11.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)

Beschreibung:

- + Eine Gegentechnik gegen zwei zueinander unterschiedliche Wurftechniken nach Wahl des Prüflings sind zu demonstrieren.
- + Die Gegentechnik kann abgesehen von reinen Atemtechniken aus allen Bereichen der Ju-Jutsu-Techniken kommen.

## 12. Freie Selbstverteidigung

### 12.1. Verteidigung gegen zwei aus einer Gruppe angesagten Angriffen.

Aus den folgenden Gruppen kann sich der Prüfer jeweils zwei Angriffe aussuchen:

#### Gruppe I

1. Diagonales Handfassen
2. Griff in die Haare (Ohren) von vorne und Zug
3. Griff ins Reverse einhändig und Schlag
4. Schwitzkasten von vorne

#### Gruppe II

1. Doppelschwinger
2. Knieschlag
3. Schwinger
4. Rückhandschlag

#### Gruppe III

1. Stock Winkel 1
2. Stock Winkel 2
3. Stock Winkel 3
4. Stock Winkel 4

## 13. ANWENDUNGSFORMEN

### 13.1. Demonstration von Atemtechniken und Wurftechniken nach hinten gegen Pratzten oder Schlagpolster.

#### 13.1.1. Führhand, Schlaghand, Führhand, Ellenbogen, Wurftechnik nach hinten

#### 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Knietechnik

### 13.2. Anwendung der demonstrierten und anderer Atem- und Wurftechniken (nach hinten) in Kombination

#### 13.2.1. gegen einen Partner mit Prätze

oder

#### 13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung

Beschreibung:

+ Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (siehe dort), jedoch mit einer Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung von Atem- und Wurftechniken nach hinten.

## 14. Bewegungsformen

### 14.1. Freie Bewegungsformen im Stand

Zweck:

+ Demonstration der freien Verfügbarkeit von Bewegungsformen aller Art in Verbindung mit Abwehrtechniken.  
+ Ökonomische Bewegung zur erfolgreichen Verteidigung in einer Angriffssituation.

Beschreibung:

+ Der Verteidiger wird fortwährend mit freien Atemtechniken oder Griffansätzen angegriffen.  
+ Die Verteidigung erfolgt lediglich durch die Anwendung von Elementen der Ju-Jutsu-Bewegungsformen in Verbindung mit passiven oder aktiven Abwehrtechniken.

Beachte:

+ Die Beinarbeit ist deutlich zu erkennen, eine reine Abwehr der Angriffe mit den Armen ohne Beinarbeit ist nicht hinreichend.

## 15. KOMBINATIONEN / VIELFÄLTIGKEIT

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung.

## 16. ANGRIFFS- / PARTNERVERHALTEN

Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung.

<b>Prüfungsfächer 1. Kyu (Braungurt)</b>		
1	<b>Falltechniken</b>	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
2	<b>Bodentechniken</b>	2.1. Verteidigung nach erfolgter Wurftechnik (2 Ausführungen)
3	<b>Abwehrtechniken</b>	3.1. Kombinierte Abwehrtechnik (2 Ausführungen)
4	<b>Atemitechniken</b>	4.1. Fingerstich 4.2. Pressluftschlag 4.3. Atemitechnik mit dem Kopf 4.4. Halbkreisfußtritt vorwärts
5	<b>Würge- / Nervendrucktechniken</b>	5.1. Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)
6	<b>Hebeltechniken</b>	6.1. Armhebel im Stand (2 Ausführungen) 6.2. Armhebel am Boden (2 Ausführungen) 6.3. Handgelenkhebel (2 Ausführungen) 6.4. Fingerhebel 6.5. Beinhebel
7	<b>Wurftechniken</b>	7.1. Beingreifertechnik (2 Ausführungen) 7.1.1. Schaufelwurf 7.1.2. Eine weitere Beingreifertechnik nach Wahl des Prüflings 7.2. Talfallzug
8	<b>Stockabwehr /-anwendung</b>	8.1. Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 6
9	<b>Messerabwehr</b>	9.1. Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 5
10	<b>Weiterführungstechniken</b>	10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 10.2. Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen) 10.3. Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführungen)
11	<b>Gegentechniken</b>	11.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen) 11.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)
12	<b>Freie Selbstverteidigung</b>	12.1. Verteidigung gegen 2 aus einer Gruppe angesagten Angriffen.
13	<b>Anwendungsformen</b>	13.1. Demonstration von Atemi- und Wurftechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster, 13.1.1. Führhand, Schlaghand, Lowkick, Übergang Beingreifertechnik 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Wurftechnik nach vorne 13.2. Anwendung der demonstrierten und anderer Atemi- und Wurftechniken in Kombination 13.2.1. gegen einen Partner mit Pratze oder 13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung
14	<b>Bewegungsformen</b>	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
15	<b>Kombinationen / Vielfältigkeit</b>	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
16	<b>Angriffs- / Partnerverhalten</b>	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

## 1. FALLTECHNIKEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

## 2. BODENTECHNIKEN

### 2.1. Verteidigung nach erfolgter Wurftechnik (2 Ausführungen)

Beschreibung:

- + Der Verteidiger wird vom Angreifer mit einer Wurftechnik zu Boden gebracht. Der Angreifer leistet nach dieser Aktion keine aktive Gegenwehr gegen die folgenden Techniken des Verteidigers.
- + Aufgabe für den Prüfling ist es, den Angreifer durch Anwendung von Ju-Jutsu-Techniken in die Bodenlage und unter Kontrolle zu bringen.
- + Der Prüfling hat zur Erfüllung der Aufgabenstellung die freie Wahl der Techniken einschließlich der Wurftechnik, mit der der Verteidiger zu Boden gebracht werden soll.
- + Es sind zwei unterschiedliche Möglichkeiten zu demonstrieren. Die Wurftechnik und somit die Ausgangssituation für den Verteidiger kann dieselbe sein.

Beachte:

- + Der Wurf ist zunächst zuzulassen, die Gegenwehr beginnt erst am Boden.
- + Auf Eigensicherung in der Bodenlage ist zu achten.

## 3. ABWEHRTECHNIKEN

### 3.1. Kombinierte Abwehrtechnik (2 Ausführungen)

Beschreibung:

- + Zwei Abwehrtechniken werden gleichzeitig so ausgeführt, dass auf diese Weise der abgedeckte Körperbereich vergrößert bzw. die Schutzwirkung verstärkt wird.

## 4. ATEMITECHNIKEN

### 4.1. Fingerstich

Beschreibung:

- + Mehrere Finger einer Hand oder der Daumen treffen leicht gekrümmt und angespannt ins Ziel.

### 4.2. Pressluftschlag

Beschreibung:

- + Beide leicht gewölbten Handflächen treffen mit geschlossenen Fingern gleichzeitig von außen auf die Ohren des Angreifers. Die Wirkung entsteht durch den schlagartig im äußeren Gehörgang aufgebauten Druck auf beide Trommelfelle.

Beachte:

- + Bei der Ausführung der Technik besteht eine erhebliche Verletzungsgefahr! Die Technik ist daher in der Prüfung unbedingt rechtzeitig vor Kontaktaufnahme zum Ziel abzustoppen!

### 4.3. Atemtechnik mit dem Kopf

Beschreibung:

- + Der Verteidiger trifft mit Stirnpartie oder Hinterhauptbein des Schädels ins Ziel.
- + Die Technik kann als Schlag oder Stoß und sowohl im Stand als auch am Boden gezeigt werden.

### 4.4. Halbkreisfußtritt vorwärts

Beschreibung:

- + Der Unterschenkel des angehobenen und angewinkelten Beines wird halbkreisförmig mit einer Schnappbewegung aus dem Kniegelenk in Richtung Ziel geführt.
- + Ausführung mindestens horizontal oder höher.
- + Auftrefffläche ist der Fußballen oder der Fußspann.

Beachte:

- + Das Standbein dreht auf dem Fußballen mit.
- + Kontrolliertes Absetzen des ausführenden Beines nach der Technik.

## 5. WÜRGE- / NERVENDRUCKTECHNIKEN

### 5.1. Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)

Beschreibung:

- + Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu, jedoch sollen zwei verschiedene Ausführungen von Würgetechniken mit Armen oder Händen (zwei verschiedene Griffformen) demonstriert werden.

## 6. Hebeltechniken

Beachte:

- + Wenn mehrere Ausführungen einer Hebeltechnik gefordert werden, können sich diese in der Wirkungsweise, der Griffart und/oder der Position des Verteidigers zum Angreifer unterscheiden.

### 6.1. Armhebel im Stand (2 Ausführungen)

### 6.2. Armhebel am Boden (2 Ausführungen)

### 6.3. Handgelenkhebel (2 Ausführungen)

### 6.4. Fingerhebel

### 6.5. Beinhebel

## 7. WURFTECHNIKEN

### 7.1. Beingreifertechniken (2 Ausführungen)

#### 7.1.1. Schaufelwurf

- + Der Verteidiger steht bei der Ausführung seitlich neben dem Angreifer.
- + Das Gleichgewicht des Angreifers wird seitwärts nach hinten gebrochen.
- + Beide Hände fassen je ein Bein des Angreifers von außen.

Schaufelwurf nach vorne

- + Der Verteidiger schiebt die Hüfte vor, greift die Beine des Angreifers zieht diese vorwärts weg und bringt den Angreifer so zu Fall.

Schaufelwurf rückwärts

- + Der Verteidiger bringt seine Hüfte vor, greift die Beine des Angreifers und hebt diese an. Dann dreht er sich rückwärts bis über die Körperseite hinaus und bringt den Angreifer so rücklings hinter sich zu Fall.

#### 7.1.2. Eine weitere Beingreifertechnik nach Wahl des Prüflings

#### 7.2. Talfallzug

Beschreibung:

- + In gleicher Blickrichtung neben dem Angreifer stehend bringt der Verteidiger diesen mit beliebiger Fassart nach hinten seitlich aus dem Gleichgewicht.
- + Der Verteidiger schiebt das angreifernahe Bein gestreckt und unter Einsatz der Hüfte nach vorne hinter beide Beine des Angreifers, während er sich neben diesem absetzt und gleichzeitig den Druck auf den Angreifer zu und nach hinten unten verstärkt.
- + Der Angreifer kommt rücklings neben dem Verteidiger zu Fall.

## 8. STOCKABWEHR /-ANWENDUNG

### 8.1. Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 6

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (siehe dort), jedoch hat sich der Verteidiger gegen die Winkel 1 bis 6 zu verteidigen.

## 9. MESSERABWEHR

### 9.1. Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 5

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 2. Kyu (siehe dort), jedoch hat sich der Verteidiger gegen die Winkel 1 bis 5 zu verteidigen.

## 10. WEITERFÜHRUNGSTECHNIKEN

### 10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (siehe dort).

### 10.2. Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 2. Kyu (siehe dort).

### 10.3. Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (siehe dort), jedoch müssen drei zueinander unterschiedliche Ausführungen gezeigt werden. Die Unterschiede können in der jeweiligen Atemitechnik oder der Art der Weiterführung liegen.

## 11. Gegentechniken

### 11.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (siehe dort).

### 11.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (siehe dort).

## 12. FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG

### 12.1. Verteidigung gegen 2 aus einer Gruppe angesagten Angriffen.

Aus den folgenden Gruppen kann sich der Prüfer jeweils zwei Angriffe aussuchen:

Gruppe I

1. Kragenfassen von hinten einhändig
2. Körperumklammerung von hinten über den Armen

3. Nicht erwünschtes Armeinhängen
4. Beidhändiger Griff in den Nacken und Kniestoß

Gruppe II

1. Knieschlag
2. Halbkreisfußtritt vorwärts zum Oberkörper
3. Griffansatz zum Oberkörper
4. Hammerfaust

Gruppe III

1. Stock Winkel 1
2. Stock Winkel 2
3. Stock Winkel 3
4. Stock Winkel 4

Gruppe IV

1. Messer Winkel 1
2. Messer Winkel 2
3. Messer Winkel 3
4. Messer Winkel 5

## 13. ANWENDUNGSFORMEN

### 13.1. Demonstration von Atemi- und Wurftechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster.

#### 13.1.1. Führhand, Schlaghand, Lowkick, Übergang Beingreiftechnik

#### 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Wurftechnik nach vorne

### 13.2. Anwendung der demonstrierten und anderer Atemi- und Wurftechniken in Kombination

#### 13.2.1. gegen einen Partner mit Prätze

oder

#### 13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung

Beschreibung:

+ Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (siehe dort), jedoch mit einer Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung von Atemi- und Wurftechniken in alle Richtungen.

#### **14. BEWEGUNGSFORMEN**

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

#### **15. KOMBINATIONEN / VIELFÄLTIGKEIT**

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung.

#### **16. ANGRIFFS- / PARTNERVERHALTEN**

Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung.

<b>Prüfungsfächer 1. Dan (Schwarzgurt)</b>		
1	<b>Falltechniken</b>	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.
2	<b>Bodentechniken</b>	2.1. Haltetechniken in Verbindung mit Hebeln und Übergängen
3	<b>Abwehrtechniken</b>	3.1. Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen (2 Ausführungen) 3.2. Abwehrtechnik mit sofort folgender Armkontrolle und Konter (Block-Check-Konter)
4	<b>Atemitechniken</b>	4.1. Ellenbogentechnik (4 Ausführungen) 4.2. Atemi mit dem Unterarm (nach innen oder außen)
5	<b>Würge- / Nervendrucktechniken</b>	5.1. Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführung)
6	<b>Hebeltechniken</b>	6.1. Armhebel im Stand (2 Ausführungen) 6.2. Armhebel am Boden (2 Ausführungen) 6.3. Handgelenkhebel (2 Ausführungen) 6.4. Fingerhebel 6.5. Beinhebel 6.6. Genickhebel
7	<b>Wurftechniken</b>	7.1. Drei Würfe nach Wahl des Prüflings. Maximal einer aus dem Kyu Bereich. Mindestens ein Selbstfallwurf.
8	<b>Stockabwehr /-anwendung</b>	8.1. Folgetechniken mit dem Stock (4 Ausführungen)
9	<b>Messerabwehr</b>	9.1. Messerabwehr gegen drei Angriffswinkel nach freier Wahl. 9.2. Jeweils eine Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 in Dolchhaltung.
10	<b>Weiterführungstechniken</b>	10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen) 10.2. Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen) 10.3. Weiterführung von Würgetechniken (1 Ausführungen)
11	<b>Gegentechniken</b>	11.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen) 11.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken (3 Ausführungen) 11.3. Gegentechniken gegen Würgetechniken (2 Ausführungen)
12	<b>Freie Selbstverteidigung</b>	12.1. Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer 12.1.1. 3-5 angesagte Angriffe mit Kontakt 12.1.2. 3-5 angesagte Angriffe ohne Kontakt 12.1.3. 3-5 freie Angriffe mit Kontakt 12.1.4. 3-5 freie Angriffe ohne Kontakt
13	<b>Anwendungsformen</b>	13.1. Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form; Mindestens 10 Techniken sind als Verkettung in maximal 2 Kombinationen zu zeigen. oder 13.2. Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken
14	<b>Bewegungsformen</b>	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.
15	<b>Kombinationen / Vielfältigkeit</b>	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung.
16	<b>Angriffs- / Partnerverhalten</b>	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung.

## 1. FALLTECHNIKEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

## 2. BODENTECHNIKEN

### 2.1. Haltetechniken in Verbindung mit Hebeln und Übergängen

Beschreibung:

- + Der Verteidiger bringt den Angreifer zu Boden, nimmt eine Haltetechnik als Ausgangsposition ein und unterstützt diese mit einer Hebeltechnik.
- + Der Partner leistet leichte bis mittlere Gegenwehr, ohne die Ausführungen des Verteidigers jedoch zu verhindern.
- + Der Verteidiger wechselt in einem fließenden Übergang in die nächste Haltetechnik.
- + Jede Haltetechnik wird dabei zunächst mit einer Hebeltechnik unterstützt, bevor zur nächsten Haltetechnik weitergegangen wird.
- + Auf diese Weise sollen die vier Haltetechniken der bisherigen Prüfungsprogramme (Seitposition, Kreuzposition, Reitposition, bei eigener Rückenlage) durchlaufen werden.

Beachte:

- + Beim Wechsel der Haltetechniken wird nach Möglichkeit die Bewegung bzw. Kraft des Partners ausgenutzt (Prinzip der Weiterführungstechniken).
- + Hebeltechniken können zur Unterstützung der Wechsel und/oder zur Provokation der gewünschten Reaktion des Angreifers eingesetzt werden, müssen es jedoch nicht.
- + Ist der Angreifer durch die Haltetechnik in Verbindung mit der Hebeltechnik vollständig fixiert, so ist diese zunächst soweit zu lösen, dass dem Angreifer eine Reaktion ermöglicht wird.

## 3. ABWEHRTECHNIKEN

### 3.1. Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen (2 Ausführungen)

Beschreibung:

- + Mit der Ellenbogenpartie des abwehrenden Arms wird der Angriff pariert.

- + Die Ellenbogenabwehr wird gegen die angreifende Extremität ausgeführt.

### 3.2. Abwehrtechnik mit sofort folgender Armkontrolle und Konter (Block-Check-Konter)

Beschreibung:

- + Nach einer beliebigen Abwehrtechnik mit einer Hand wird danach die angreifende Extremität mit der anderen Hand kontrolliert.
- + Darauf folgt eine Atemtechnik mit der ersten Hand, ohne die Kontrolle zu verlieren.
- + Alle Techniken können auch mit dem Arm (Unterarm bzw. Ellenbogen) ausgeführt werden.

## 4. ATEMITECHNIKEN

### 4.1. Ellenbogentechnik (4 Ausführungen)

Beschreibung:

- + Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu, jedoch sollen vier verschiedene Ausführungen demonstriert werden

### 4.2. Atemi mit dem Unterarm nach innen oder außen („Clothesline“)

Beschreibung:

- + Der Unterarm des leicht angewinkelten Armes wird mit einer dynamischen und impulsartigen Bewegung nach innen oder außen auf eine geeignete Körperstelle gebracht.
- + Es kann sowohl mit der Innenseite als auch mit der Außenseite des Armes getroffen werden.
- + Die Technik kann als Atemitechnik (unmittelbares Zurückziehen des Armes nach erfolgtem Kontakt) oder als Schiebetechnik (weiterdrücken mit dem Arm nach dem Kontakt) ausgeführt werden.

## 5. WÜRGE- / NERVENDRUCKTECHNIKEN

### 5.1. Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführung)

Beschreibung:

- + Die Würgetechnik wird mit Hilfe der Füße und/oder der Beine ausgeführt.
- + Auch Würgekombinationen mit Beinen/Füßen und Händen/Unterarmen sind zulässig.

## 6. HEBELTECHNIKEN

Beachte:

+ Wenn mehrere Ausführungen einer Hebeltechnik gefordert werden, können sich diese in der Wirkungsweise, der Griffart und/oder der Position des Verteidigers zum Angreifer unterscheiden.

- 6.1. Armhebel im Stand (2 Ausführungen)
- 6.2. Armhebel am Boden (2 Ausführungen)
- 6.3. Handgelenkhebel (2 Ausführungen)
- 6.4. Fingerhebel
- 6.5. Beinhebel
- 6.6. Genickhebel

Beschreibung Genickhebel:

+ Durchführung einer Hebeltechnik mit Wirkung auf die Halswirbelsäule des Angreifers.  
 + Ausführung als Streck-, Beuge- oder Drehhebel oder kombinierter Hebel möglich.  
 + Vorsicht: besondere Verletzungsgefahr!

## 7. WURFTECHNIKEN

- 7.1. Es sind drei Würfe nach Wahl des Prüflings zu zeigen.
  - + Maximal ein Wurf darf aus den benannten Techniken des Kyu Programms sein.
  - + Mindestens ein Wurf muss ein Selbstfallwurf sein
  - + Wurfbeispiele können der Stoffsammlung entnommen werden.

## 8. STOCKABWEHR /-ANWENDUNG

- 8.1. Folgetechniken mit dem Stock (4 Ausführungen)

Beschreibung:

+ Im Rahmen einer Verteidigungshandlung gegen einen Angreifer mit Angriffswinkel nach Wahl des Prüflings ist nach der Entwaffnung mit dem abgenommenen Stock jeweils eine Folgetechnik (Atemi-, Wurf-, Würge- oder Hebeltechnik) zu zeigen.

## 9. Messerabwehr

- 9.1. Messerabwehr gegen drei Angriffswinkel nach freier Wahl.

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 1. Kyu (siehe dort), jedoch kann sich der Verteidiger die Winkel aussuchen.

- 9.2. Jeweils eine Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 in Dolchhaltung.

Beschreibung:

+ Der Angreifer hält das Messer in der Dolchhaltung (Klinge zeigt an der Kleinfingerseite nach außen).  
 + Im Laufe der Abwehr muss der Verteidiger die Kontrolle des waffenführenden Armes erlangen, ohne sich dabei selbst in Gefahr zu bringen.  
 + Eine Störtechnik kann optional angesetzt werden.  
 + Nach der Kontrolle des waffenführenden Armes erfolgt die Entwaffnung.  
 + Die möglichen Folgetechniken können mit oder ohne Waffe durchgeführt werden.

## 10. WEITERFÜHRUNGSTECHNIKEN

- 10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (siehe dort).

- 10.2. Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 2. Kyu (siehe dort).

- 10.3. Weiterführung von Würgetechniken (1 Ausführungen)

Beschreibung:

+ Eine Weiterführung für eine Würgetechnik nach Wahl des Prüflings ist zu demonstrieren.  
 + Die Wahl der jeweiligen Angriffe liegt beim Prüfling.  
 + Die weiterführende Technik kann abgesehen von reinen Atemitechniken aus allen Bereichen der Ju-Jutsu-Techniken kommen.

## 11. GEGENTECHNIKEN

### 11.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (siehe dort).

### 11.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken (3 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (siehe dort).

### 11.3. Gegentechniken gegen Würgetechniken (2 Ausführungen)

Beschreibung:

- + Eine vom Angreifer am Verteidiger angesetzte Würgetechnik wird vom Verteidiger verhindert und mit einer Gegentechnik gekontert.
- + Für die Gegentechnik nutzt der Verteidiger die vom Angreifer eingesetzte Kraft bzw. Bewegungsenergie aus.
- + Dies ist für zwei zueinander unterschiedliche Würgetechniken nach Wahl des Prüflings zu demonstrieren.
- + Die Gegentechnik kann abgesehen von reinen Atemitechniken aus allen Bereichen der Ju-Jutsu-Techniken kommen.

Beachte:

- + Als Angriff sind beliebige Würgetechniken aus dem Ju-Jutsu-Prüfungsprogramm (Beispiele siehe Stoffsammlung) zu wählen; Angriffe aus dem Angriffskatalog (z.B. Würgen von vorne) sind nicht zulässig.
- + Der Angreifer soll seine Würgetechnik so ansetzen, dass sie ohne Gegentechnik des Verteidigers erfolgreich wäre.

## 12. FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG

### 12.1. Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer

Beschreibung:

- + Freie Abwehr von je drei bis fünf vom Prüfer angesagten Angriffen mit und ohne Kontakt sowie je drei bis fünf freien Angriffen mit und ohne Kontakt.

- + Bei den angesagten Angriffen werden jeweils für beide Angreifer die Angriffe angesagt, bevor die Angreifer unmittelbar nacheinander oder zeitweise auch gleichzeitig angreifen.
- + Die Angriffe können nach Wahl des Prüfers rechts oder links abgefragt bzw. durchgeführt werden.

Beachte:

- + Während der Abwehr des ersten Angreifers ist eine möglichst günstige Position zum zweiten Angreifer zu suchen.

#### 12.1.1.3-5 angesagte Angriffe mit Kontakt

#### 12.1.2.3-5 angesagte Angriffe ohne Kontakt

#### 12.1.3.3-5 freie Angriffe mit Kontakt

#### 12.1.4.3-5 freie Angriffe ohne Kontakt

## 13. ANWENDUNGSFORMEN

### 13.1. Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form.

Zweck:

- + Der Prüfling soll seine besondere Verbundenheit zum Ju-Jutsu und seine besonderen Kenntnisse in einer eigenständigen Präsentation darstellen.

Prinzip:

- + Eine Selbstgewählte Darstellung bzw. Kata besteht aus der Präsentation einer Anzahl Ju-Jutsu-Techniken bzw. auf Ju-Jutsu-Techniken basierenden Handlungen in einer geschlossenen Darstellung auf außergewöhnlich hohem Niveau.
- + Die Darstellung stellt in exemplarischer Weise die persönlichen Schwerpunkte und besonderen Kenntnisse bzw. Fähigkeiten des Prüflings heraus.

Beschreibung:

- + Mindestens 10 Techniken sind als Verkettung in maximal 2 Kombinationen zu zeigen.
- + Die Techniken sind aus folgenden Prüfungsfächern zu wählen:
  - + Atemitechniken
  - + Hebeltechniken
  - + Wurftechniken

- + Ausschließlich Techniken aus einem Fach sind nicht zugelassen.
- + Die Techniken werden anhand der JJ-Prinzipien geprüft und bewertet.
- + Alternativ kann auch ein Teil einer traditionellen Kata (Goshin-Jutsu, Kime No Kata oder Ebo No Kata) gezeigt werden. Hier sind dann mindestens 5 Abwehrhandlungen als Ju-Jutsu Kombination zu zeigen.
- + Der Partner muss kein Prüfungsteilnehmer sein.

oder

### 13.2. Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken

Zweck:

- + Trainingsform zur Übung von Ju-Jutsu Techniken

Prinzip:

- + In diesem Prüfungsfach soll der Prüfling zeigen, dass er in der Lage ist, im Verlauf einer kontrollierten Auseinandersetzung mit dem Partner die geforderte Aufgabe auch gegen den Widerstand des Partners durchzusetzen.
- + Die Partner agieren auf der Mattenfläche. Dabei ist der Raum so aufzuteilen, dass keine Gefahren durch die Mattenbegrenzung entstehen. Die persönlichen Anforderungen aus den Wettkampfbestimmungen gelten sinngemäß.
- + Von beiden Ausführenden wird eine besondere Rücksichtnahme – vor allem in Gefahrensituationen – erwartet. Insofern ist der Gegner nicht als Gegner im eigentlichen Sinne, sondern als Partner anzusehen.
- + Bewertet werden nicht Sieg oder Niederlage eines der Akteure, sondern Elemente wie Distanz, Deckung, Übersicht, Raumaufteilung, rationelles Bewegen, Partnerverhalten, prinzipiengelechtes Verhalten usw. bei der Anwendung von Ju-Jutsu-Techniken.
- + Der Partner muss kein Prüfungsteilnehmer sein.

## 14. BEWEGUNGSFORMEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

## 15. KOMBINATIONEN / VIELFÄLTIGKEIT

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung.

## 16. ANGRIFFS- / PARTNERVERHALTEN

Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung.

<b>Prüfungsfächer 2. Dan (Schwarzgurt)</b>		
<b>1</b>	<b>Falltechniken</b>	<b>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.</b>
<b>2</b>	<b>Bodentechniken</b>	2.1 Haltetechniken in Verbindung mit Würgetechniken und Übergängen
<b>3</b>	<b>Abwehrtechniken</b>	3.1 Dreierkontakt als Abwehrhandlung (2 Ausführungen)
<b>4</b>	<b>Atemitechniken</b>	4.1 Fußstoß rückwärts 4.2 Fußtritt rückwärts 4.3 Halbkreisfußtritt rückwärts
<b>5</b>	<b>Würge- / Nervendrucktechniken</b>	5.1 Nervendrucktechnik (4 Ausführungen) 5.2 Kombinierte Würgetechnik (2 Ausführungen)
<b>6</b>	<b>Hebeltechniken</b>	6.1 Armhebel im Stand (3 Ausführungen) 6.2 Armhebel am Boden (3 Ausführungen) 6.3 Handgelenkhebel (3 Ausführungen) 6.4 Fingerhebel 6.5 Beinhebel 6.6 Genickhebel
<b>7</b>	<b>Wurftechniken</b>	7.1 Würfe nach Wahl des Prüflings (4 Ausführungen) - maximal zwei aus dem Kyu-Bereich - mindestens ein Selbstfallwurf
<b>8</b>	<b>Stockabwehr / -anwendung</b>	8.1 Folgetechniken mit dem Stock (4 Ausführungen) 8.1.1 2x Atemitechniken 8.1.2 2x andere Techniken (Wurf-, Würge-, Nervendruck- oder Hebeltechniken)
<b>9</b>	<b>Messerabwehr</b>	9.1 Messerabwehr gegen unterschiedliche Bedrohungen mit dem Messer aus der Nahdistanz (3 Ausführungen)
<b>10</b>	<b>Weiterführungstechniken</b>	10.1 Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen) 10.2 Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen) 10.3 Weiterführung von Würgetechniken (3 Ausführungen)
<b>11</b>	<b>Gegentechniken</b>	11.1 Gegentechnik gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen) 11.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken aus der Bewegung (3 Ausführungen)
<b>12</b>	<b>Freie Selbstverteidigung</b>	12.1 Verteidigung gegen zwei bewaffnete Angreifer 12.1.1 5 - 10 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock und beweglicher Gegenstand 12.1.2 5 - 10 freie Angriffe aus dem Bereich Stock und beweglicher Gegenstand
<b>13</b>	<b>Anwendungsformen</b>	13.1 Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form; mindestens 15 Techniken sind als Verkettung in maximal 3 Kombinationen zu zeigen. oder 13.2 Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken
<b>14</b>	<b>Bewegungsformen</b>	<b>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.</b>
<b>15</b>	<b>Kombinationen / Vielfältigkeit</b>	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
<b>16</b>	<b>Angriffs- / Partnerverhalten</b>	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

## 1 FALLTECHNIKEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

## 2 BODENTECHNIKEN

### 2.1 Haltetechniken in Verbindung mit Würgetechniken und Übergängen

#### Beschreibung:

- ▶ Wie die Bodentechniken im 1. Dan, jedoch sollen statt Hebeltechniken jetzt Würgetechniken gezeigt werden.

#### Beachte:

- ▶ Beim Wechsel der Haltetechniken wird nach Möglichkeit die Bewegung bzw. Kraft des Partners ausgenutzt (Prinzip der Weiterführungstechniken).
- ▶ Würgetechniken können zur Unterstützung der Wechsel und/oder zur Provokation der gewünschten Bewegung des Angreifers eingesetzt werden, müssen es jedoch nicht.
- ▶ Ist der Angreifer durch die Haltetechnik in Verbindung mit der Würgetechnik vollständig fixiert, so ist diese zunächst so weit zu lösen, dass eine Reaktion des Angreifers möglich bzw. provoziert wird.

## 3 ABWEHRTECHNIKEN

### 3.1 Dreierkontakt als Abwehrhandlung (2 Ausführungen)

#### Beschreibung:

- ▶ Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu, jedoch sollen zwei verschiedene Ausführungen demonstriert werden.

## 4 ATEMITECHNIKEN

### 4.1 Fußstoß rückwärts

#### Beschreibung:

- ▶ Das angewinkelte Bein wird geradlinig nach hinten ins Ziel gebracht.

- ▶ Auftrefffläche ist die Ferse.
- ▶ Ausführung mindestens horizontal oder höher.

#### Beachte:

- ▶ Der Blick muss vor der Ausführung in Richtung des Partners gerichtet sein.
- ▶ Die Hüfte wird nicht aufgedreht.
- ▶ Der Fuß zeigt nach unten, muss dabei aber nicht senkrecht ausgerichtet werden.
- ▶ Das Standbein steht sicher auf der ganzen Fußsohle.
- ▶ Der Rückimpuls bei der Kontaktaufnahme zum Ziel darf nicht zum Verlust des eigenen Gleichgewichts führen.
- ▶ Kontrolliertes Absetzen des ausführenden Beines nach der Technik.

### 4.2 Fußtritt rückwärts

#### Beschreibung:

- ▶ Das leicht angewinkelte Bein wird mit einer Trittbewegung nach hinten in das Ziel geführt.
- ▶ Ausführungshöhe kann vom Knie aufwärts sein.

### 4.3 Halbkreisfußtritt rückwärts

#### Beschreibung:

- ▶ Das seitlich angehobene Bein wird mit einer horizontalen rückwärtigen Schnappbewegung aus dem Kniegelenk ins Ziel geführt.
- ▶ Auftrefffläche ist die Ferse, in Kopfhöhe auch die Fußsohle.
- ▶ Ausführung mindestens horizontal oder höher.

## 5 WÜRGE- / NERVENDRUCKTECHNIKEN

### 5.1 Nervendrucktechnik (4 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu, jedoch sollen insgesamt vier Ausführungen von Nervendrucktechniken auf vier unterschiedliche Vitalpunkte demonstriert werden.

## 5.2 Kombinierte Würgetechnik (2 Ausführungen)

### Beschreibung:

- ▶ Eine beliebige Würgetechnik wird kombiniert mit einer Hebel- und/oder Nervendrucktechnik ausgeführt.

### Beachte:

- ▶ Ziel ist die Verstärkung der Wirkung. Die gleichzeitige Durchführung von zwei unterschiedlichen Techniken darf dabei nicht zu Lasten der Ausführung einer einzelnen Technik gehen.
- ▶ Es sind zwei unterschiedliche Verbindungen von Würgetechniken mit Hebel-/Nervendrucktechnik zu demonstrieren (unterschiedliche Würgetechniken und/oder unterschiedliche Hebel-/Nervendrucktechniken).

## 6 HEBELTECHNIKEN

### Beachte:

- ▶ Wenn mehrere Ausführungen einer Hebeltechnik gefordert werden, können sich diese in der Wirkungsweise, der Griffart und/oder der Position des Verteidigers zum Angreifer unterscheiden.

### 6.1 Armhebel im Stand (3 Ausführungen)

### 6.2 Armhebel am Boden (3 Ausführungen)

### 6.3 Handgelenkhebel (3 Ausführungen)

### 6.4 Fingerhebel

### 6.5 Beinhebel

### 6.6 Genickhebel

## 7 WURFTECHNIKEN

### 7.1 Würfe nach Wahl des Prüflings (4 Ausführungen)

- ▶ Maximal zwei Würfe dürfen aus den benannten Techniken des Kyu-Programms gewählt werden.
- ▶ Mindestens ein Wurf muss ein Selbstfallwurf sein.
- ▶ Wurfbeispiele können der Stoffsammlung entnommen werden.

## 8 STOCKABWEHR / -ANWENDUNG

### 8.1 Folgetechniken mit dem Stock (4 Ausführungen)

#### Beschreibung:

- ▶ Wie die gleichnamige Aufgabenstellung im 1. Dan. Jedoch sind jetzt als Folgetechniken zu zeigen:

#### 8.1.1 2x Atemitechniken

#### 8.1.2 2x andere Techniken (Wurf-, Würge-, Nervendruck- oder Hebeltechniken)

## 9 MESSERABWEHR

### 9.1 Messerabwehr gegen unterschiedliche Bedrohungen mit dem Messer aus der Nahdistanz nach Wahl des Prüflings (3 Ausführungen)

#### Beschreibung:

- ▶ Der Angreifer befindet sich unmittelbar vor, hinter oder neben dem Verteidiger im Stand oder in der Bodenlage.
- ▶ Die Messerspitze oder -klinge des Angreifers befindet sich dicht am Verteidiger.

## 10 WEITERFÜHRUNGSTECHNIKEN

### 10.1 Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (siehe dort).

## 10.2 Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 2. Kyu (siehe dort).

## 10.3 Weiterführung von Würgetechniken (3 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 1. Dan (siehe dort).

## 11 GEGENTECHNIKEN

### 11.1 Gegentechnik gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (siehe dort).

### 11.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken aus der Bewegung (3 Ausführungen)

#### Beschreibung:

- ▶ Gegen 3 unterschiedliche Wurftechniken aus der Bewegung ist jeweils eine Gegentechnik zu zeigen.
- ▶ Die Partner greifen sich ein- oder beidhändig.
- ▶ Der Angreifer setzt aus der Bewegung einen Wurf nach Wahl des Prüflings an und versucht ernsthaft, diesen auch durchzuführen.
- ▶ Der Verteidiger verhindert den Wurf und reagiert mit einer passenden Gegentechnik.
- ▶ In der Prüfung sind Angriffe aus dem Angriffskatalog sowie die ausschließliche Verwendung von Atemtechniken als Gegentechniken nicht zulässig.

## 12 FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG

#### Beschreibung:

- ▶ Freie Abwehr vom Prüfer angesagter und freier Angriffe mit einem Stock und mit einem beweglichen Gegenstand.
- ▶ Bei den angesagten Angriffen werden jeweils für beide Angreifer die Angriffe angesagt, bevor

die Angreifer unmittelbar nacheinander oder zeitweise auch gleichzeitig angreifen.

- ▶ Die Angriffe können nach Wahl des Prüfers rechts oder links abgefragt bzw. durchgeführt werden.

#### Beachte:

- ▶ Während der Abwehr des ersten Angreifers ist eine möglichst günstige Position zum zweiten Angreifer zu suchen.

## 12.1 Verteidigung gegen zwei bewaffnete Angreifer

### 12.1.1 5-10 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock und beweglicher Gegenstand

### 12.1.2 5-10 freie Angriffe aus dem Bereich Stock und beweglicher Gegenstand

## 13 ANWENDUNGSFORMEN

### 13.1 Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 1. Dan (siehe dort).

Es müssen 15 Techniken in maximal 3 Kombinationen gezeigt werden.

Alternativ 10 Abwehrhandlungen aus einer der traditionellen Katas.

oder

### 13.2 Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 1. Dan (siehe dort).

## 14 BEWEGUNGSFORMEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

**15 KOMBINATIONEN / VIELFÄLTIGKEIT**

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung

**16 ANGRIFFS- / PARTNERVERHALTEN**

Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

Angriffe für das Fach 12. Freie Selbstverteidigung

---

5. Kyu

---

Aus den folgenden Angriffen kann sich der Prüfer drei Angriffe aussuchen.

1. Schwinger
2. Aufwärtshaken
3. Schwitzkasten von der Seite (Seite beliebig)
4. Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst
5. Körperumklammerung von vorne unter den Armen

---

4. Kyu

---

Aus den folgenden Angriffen kann sich der Prüfer vier Angriffe aussuchen:

1. Fauststoß zum Kopf oder Körper
2. Fußstoß vorwärts
3. Schwitzkasten von vorne
4. Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)
5. Würgen von vorne oder von hinten mit beiden Händen
6. Schubsen von vorne

---

3. Kyu

---

Aus den folgenden Angriffen kann der Prüfer vier Angriffe wählen:

1. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich
2. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz
3. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen
4. Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter
5. Griffansatz zum Oberkörper
6. Griffansatz zu den Beinen
7. Aufwärtshaken
8. Lowkick



# DEUTSCHER JU·JUTSU VERBAND

---

## 2. Kyu

---

Aus den folgenden Gruppen kann sich der Prüfer jeweils zwei Angriffe aussuchen:

### Gruppe I

1. Diagonales Handfassen
2. Griff in die Haare (Ohren) von vorne und Zug
3. Griff ins Reverse einhändig und Schlag
4. Schwitzkasten von vorne

### Gruppe II

1. Doppelschwinger
2. Knieschlag
3. Schwinger
4. Rückhandschlag

### Gruppe III

1. Stock Winkel 1
2. Stock Winkel 2
3. Stock Winkel 3
4. Stock Winkel 4

---

## 1. Kyu

---

Aus den folgenden Gruppen kann sich der Prüfer jeweils zwei Angriffe aussuchen:

### Gruppe I

1. Kragenfassen von hinten einhändig
2. Körperumklammerung von hinten über den Armen
3. Nicht erwünschtes Armeinhängen
4. Beidhändiger Griff in den Nacken und Kniestoß

### Gruppe II

1. Knieschlag
2. Halbkreisfußtritt vorwärts zum Oberkörper
3. Griffansatz zum Oberkörper
4. Hammerfaust

### Gruppe III

1. Stock Winkel 1
2. Stock Winkel 2
3. Stock Winkel 3
4. Stock Winkel 4

### Gruppe IV

1. Messer Winkel 1
2. Messer Winkel 2
3. Messer Winkel 3
4. Messer Winkel 5