

# Teil C: Prüfungsprogramme

## Teil C1: Prüfungsprogramme Ju-Jutsu

### Teil C1.1: Prüfungsprogramm Ju-Jutsu ab 15 Jahre

Prüfungsprogramm 5. Kyu Ju-Jutsu		Technikausführung
1	Bewegungsformen	1.1 Verteidigungsstellung
		1.2 Auslagenwechsel nach vorne
		1.3 Auslagenwechsel nach hinten
		1.4 Auslagenwechsel auf der Stelle
		1.5 Auspendeln nach hinten
		1.6 Auspendeln zur Seite
		1.7 Abducken
		1.8 Abtauchen
		1.9 Gleiten vorwärts
		1.10 Gleiten rückwärts
		1.11 Gleiten seitwärts mit dem vorderen Bein
		1.12 Gleiten seitwärts mit dem hinteren Bein
		1.13 Körperabdrehen
		1.14 Schrittdrehung 90° vorwärts
		1.15 Schrittdrehung 90° rückwärts
		1.16 Schrittdrehung 180° vorwärts
		1.17 Schrittdrehung 180° rückwärts
2	Falltechniken	2.1 Sturz seitwärts
3	<i>Komplexaufgaben</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
4	Bodentechniken	4.1 Haltetechnik in seitlicher Position
		4.2 Haltetechnik in Kreuzposition
		4.3 Haltetechnik in Reitposition
5	Abwehrtechniken	5.1 Passivblock am Kopf
		5.2 Passivblock außen
		5.3 Passivblock innen
		5.4 Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen)
		5.5 Grifflösen
		5.6 Griffsprenge
6	Atemtechniken	6.1 Handballentechnik
		6.2 Knietechnik
		6.3 Stopppfußstoß
7	<i>Würge- / Nervendrucktechniken</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
8	Sicherungstechniken	mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms
		9.1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners
9	Hebeltechniken	9.2 Körperabbiegen
		10.1 Beinstellen
10	Wurftechniken	10.1 Beinstellen
11	<i>Stockabwehr /-anwendung</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
12	<i>Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
13	<i>Weiterführungstechniken</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
14	<i>Gegentechniken</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
15	<i>Freie Selbstverteidigung</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen
17	<i>Freie Darstellung / Kata</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
18	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
19	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

Prüfungsprogramm 4. Kyu Ju-Jutsu		
		Technikausführung
1	Bewegungsformen	1.1 Verlängern der Verteidigungsstellung in die offensive Aktionsstellung 1.2 Verlängern der Verteidigungsstellung in die defensive Aktionsstellung 1.3 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein nach vorn 1.4 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein nach hinten 1.5 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein zur Seite 1.6 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein zur Seite 1.7 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein diagonal nach vorn 1.8 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein diagonal nach hinten 1.9 Doppelschrittdrehung 90° 1.10 Doppelschrittdrehung 180° 1.11 Doppelschrittdrehung 180° in den Parallelstand
2	Falltechniken	2.1 Rolle vorwärts in den Stand 2.2 Rolle rückwärts in den Stand
3	Komplexaufgaben	3.1 Fausttechniken
4	Bodentechniken	4.1 Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position 4.2 Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition 4.3 Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition
5	Abwehrtechniken	5.1 Unterarmblock nach innen 5.2 Unterarmblock nach außen
6	Atemitechniken	6.1 Fußtechnik vorwärts 6.2 Fauststoß 6.3 Faustschlag (2 Ausführungen)
7	<i>Würge- / Nervendrucktechniken</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
8	Sicherungstechniken	mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms
9	Hebeltechniken	9.1 Armstreckhebel im Stand 9.2 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners 9.3 Armbeugehebel im Stand 9.4 Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden
10	Wurftechniken	10.1 Hüftwurf oder Hüfttrad 10.2 Große Außensichel
11	<i>Stockabwehr /-anwendung</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
12	<i>Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
13	Weiterführungstechniken	13.1 Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel
14	Gegentechniken	14.1 Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Aussteigen (2 Ausführungen) 14.2 Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Blockieren (2 Ausführungen)
15	Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen Griffattacken
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung am Boden
17	<i>Freie Darstellung / Kata</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
18	Kombinationen / Vielseitigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
19	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

Prüfungsprogramm 3. Kyu Ju-Jutsu			
		Technikausführung	
1	Bewegungsformen	1.1 Übersetzschrte vorwärts 1.2 Übersetzschrte rückwärts 1.3 Übersetzschrte seitwärts mit dem vorderen Bein 1.4 Übersetzschrte seitwärts mit dem hinteren Bein 1.5 Übersetzschrte auf der Stelle 1.6 Verteidigungslage am Boden 1.7 Auslagenwechsel in der Bodenlage 1.8 Gleiten rückwärts in der Bodenlage 1.9 Drehung nach vorne in der Bodenlage um 90° 1.10 Drehung nach hinten in der Bodenlage um 90° 1.11 Drehung in der Bodenlage um 180° 1.12 Rollen in der Bodenlage 1.13 Aufstehen aus der Bodenlage	
2	Falltechniken	2.1 Sturz vorwärts 2.2 Sturz rückwärts 2.3 Rolle vorwärts in den Stand über Hindernisse 2.4 Rolle rückwärts in den Stand über Hindernisse	
3	Komplexaufgaben	3.1 Wurftechniken	
4	Bodentechniken	4.1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage 4.2 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guardposition) 4.3 Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen	
5	Abwehrtechniken	5.1 Abwehrtechnik mit der Hand (4 Ausführungen) 5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination
6	Atemitechniken	6.1 Ellenbogentechnik (2 Ausführungen) 6.2 Lowkick	
7	Würge- / Nervendrucktechniken	7.1 Nervendrucktechnik 7.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen	
8	Sicherungstechniken	mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms	
9	Hebeltechniken	9.1 Handgelenkhebel 9.2 Armbeugehebel als Transporttechnik	
10	Wurftechniken	10.1 Schulterwurf oder Schulterzug 10.2 Große Innensichel	
11	Stockabwehr / -anwendung	11.1 Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (8 Angriffswinkel)	
12	<i>Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>	
13	Weiterführungstechniken	13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 13.2 Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen)	
14	Gegentechniken	14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)	
15	Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe	
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken	
17	<i>Freie Darstellung / Kata</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>	
18	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung	
19	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung	

Prüfungsprogramm 2. Kyu Ju-Jutsu		
		Technikausführung
1	Bewegungsformen	1.1 Freie Bewegungsformen im Stand 1.2 Freie Bewegungsformen am Boden
2	Falltechniken	2.1 Falltechniken unter Einwirkung des Partners
3	Komplexaufgaben	3.1 Atemkombinationen
4	Bodentechniken	4.1 Haltetechnik in seitlicher Position in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik 4.2 Haltetechnik in Kreuzposition in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik 4.3 Haltetechnik in Reitposition in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik 4.4 Haltetechnik bei Bauchlage des Gegners in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik 4.5 Haltetechnik bei eigener Rückenlage in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik
5	Abwehrtechniken	5.1 Abwehrfolge im Dreierkontakt 5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen)
6	Atemitechniken	6.1 Handaußenkantenschlag 6.2 Fußstoß abwärts 6.3 Fußstoß seitwärts
7	Würge-/ Nervendrucktechniken	7.1 Nervendrucktechnik (2 Ausführungen) 7.2 Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Ausführungen)
8	Sicherungstechniken	mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms
9	Hebeltechniken	9.1 Handgelenkhebel (2 Ausführungen) 9.2 Armstreckhebel im Stand (2 Ausführungen) 9.3 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage (2 Ausführungen)
10	Wurftechniken	10.1 Ausheber 10.2 Hüftfegen oder Schenkelwurf 10.3 Rückriss
11	Stockabwehr / -anwendung	11.1 Stockabwehr in Verbindung mit Störtechnik (8 Angriffswinkel) 11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Kontaktangriffe (5 Ausführungen)
12	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	12.1 Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (5 Angriffswinkel) 12.2 Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen (2 Ausführungen)
13	Weiterführungstechniken	13.1 Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)
14	Gegentechniken	14.1 Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)
15	Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen Atemiangriffe
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Wurf- und Bodentechniken
17	<i>Freie Darstellung / Kata</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
18	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
19	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

Prüfungsprogramm 1. Kyu Ju-Jutsu		
		Technikausführung
1	Bewegungsformen	1.1 Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen
2	Falltechniken	2.1 Freier Fall (Überschlag zum Sturz seitwärts)
3	Komplexaufgaben	3.1 Atemi- und Wurftechniken
4	Bodentechniken	4.1 Überwältigung eines Gegners in Bauchlage oder Bankposition 4.2 Überwältigung eines Gegners in Seiten- oder Rückenlage 4.3 Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechniken
5	Abwehrtechniken	5.1 Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Übergang zu Hebeltechniken
6	Atemitechniken	6.1 Fingerstich oder Pressluftschlag 6.2 Kopfstoß oder Kopfschlag 6.3 Halbkreisfußtritt vorwärts
7	Würge- / Nervendrucktechniken	7.1 Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)
8	Sicherungstechniken	8.1 Rückentransportgriff 8.2 Kopfkontrollgriff
9	Hebeltechniken	9.1 Fingerhebel 9.2 Handgelenkhebel (3 Ausführungen) 9.3 Armbeugehebel im Stand (2 Ausführungen) 9.4 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners 9.5 Beinhebel (2 Ausführungen)
10	Wurftechniken	10.1 Beingreifertechnik (2 Ausführungen) 10.2 Selbstfallwurf
11	Stockabwehr / -anwendung	11.1 Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik (8 Angriffswinkel) 11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Atemiangriffe (5 Ausführungen)
12	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	12.1 Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik (5 Angriffswinkel)
13	Weiterführungstechniken	13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 13.2 Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen) 13.3 Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführungen)
14	Gegentechniken	14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen) 14.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)
15	Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen Waffenangriffe 15.2 Verteidigung gegen waffenlose Angriffe (angesagt)
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Atemitechniken
17	<i>Freie Darstellung / Kata</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
18	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
19	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

Prüfungsprogramm 1. Dan Ju-Jutsu		
		Technikausführung
1	<i>Bewegungsformen</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
2	<i>Falltechniken</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
3	Komplexaufgaben	3.1 Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken
4	Bodentechniken	4.1 Haltetechnik nach Befreiungstechnik des Gegners (3 Ausführungen)
5	Abwehrtechniken	5.1 Abwehrfolge im Dreierkontakt gegen unterschiedliche Atemiangriffe 5.2 Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen (3 Ausführungen)
6	Atemitechniken	6.1 Handinnenkantenschlag 6.2 Ellenbogentechnik (4 Ausführungen) 6.3 weitere Atemitechnik
7	Würge- / Nervendrucktechniken	7.1 Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführungen)
8	Sicherungstechniken	8.1 Kombinierte Festlegetechnik mindestens 1 weitere Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechnik im Verlauf des Technikprogramms
9	Hebeltechniken	9.1 Genickhebel 9.2 Armstreckhebel im Stand (3 Ausführungen) 9.3 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage (3 Ausführungen)
10	Wurftechniken	10.1 Schleuderwurf 10.2 Ausheber (2 Ausführungen) 10.3 Selbstfallwurf (2 Ausführungen) 10.4 Weitere Wurftechnik
11	Stockabwehr / -anwendung	11.1 Stockabwehr mit waffenlosen Folgetechniken (8 Angriffswinkel)
12	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	12.1 Messerabwehr mit Entwaffnungstechnik (5 Angriffswinkel)
13	Weiterführungstechniken	13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen) 13.2 Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen) 13.3 Weiterführung von Würgetechniken (2 Ausführungen)
14	Gegentechniken	14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen) 14.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (3 Ausführungen) 14.3 Gegentechniken gegen Würgetechniken (2 Ausführungen)
15	Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer (angesagt und frei)
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken
17	<i>Freie Darstellung / Kata</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
18	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
19	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination