



Prüfungsprogramm Ju-Jutsu



Kyu-Prüfungsprogramm Ju Jutsu BDJJ

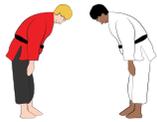
5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
Etikette, Rei	Vorkenntnisse; 2-5 pro 5. Kyu	Vorkenntnisse; 2-5 pro Kyu	Vorkenntnisse; 2-5 pro Kyu	Vorkenntnisse; 2-5 pro Kyu
Bewegungslehre im Stand: neutrale, Aktions-, Verteidigungsstellung; Ausweichen Schritt-, Doppelschrittdrehung Auslagenwechsel, Übersetzungsschritt-, gleiten, usw.	Bewegungslehre im Boden: rentabel aufstehen Eigensicherung drehen, rollen	Ukemi: unter Einwirkung des Angreifers Vielfältigkeit: je 1x Atemi-, Hebel-, Wurf-, spez. Technik gegen 3 Angriffe	Ukemi: alle Techniken als freier Fall Vielfältigkeit: je 1x Atemi-, Hebel-, Wurf-, spez. Technik gegen 4 Angriffe Abwehr angesagter Angriffe: mit/ohne Kontakt, mit Stock, Messer	Ukemi: wird nicht abgefragt Vielfältigkeit: je 1x Atemi-, Hebel-, Wurf-, spez. Technik gegen 5 Angriffe Abwehr angesagter Angriffe: mit/ohne Kontakt, mit Stock, Messer, Kette
Ukemi: alle 4 Seiten, rollen vor- , rückwärts	Ukemi über Hindernisse: rückwärts, seitwärts Rolle vorwärts, rückwärts	Abwehr angesagter Angriffe: mit/ohne Kontakt, mit Stock Abwehr freie Angriffe: siehe oben	Abwehr freie Angriffe: siehe oben	Abwehr freie Angriffe: siehe oben
Grundtechniken: Unterarmblock oben Unterarmblock innen Unterarmblock außen Unterarmblock unten innen Unterarmblock unten außen Handfegen Fauststoß Faustschlag Griff sprengen Griff lösen Armstreckhebel zum Boden Kreuzfesselgriff O soto gari	Grundtechniken: Handkantenblock Handaußenkantenschlag i/a Kniestoß Knieschlag Fußstoß vorwärts Fußtritt vorwärts Fußstoß abwärts (Ferse) Beineinhängen Beininnenhebel Fingerhebel Kipphandhebel Genickhebel O goshi	Grundtechniken: Fingerstich Kopfschlag Fußstoß seitwärts Ellenbogenstoß seitwärts Ellenbogenstoß rückwärts Ellenbogenstoß abwärts Hadaka jime Handbeugehebel Handdrehbeugehebel Armstreckhebel über Schulter O uchi gari Koshi guruma Kata seoi	Grundtechniken: Handballenschlag Handballenstoß Ellbogenschlag vorwärts Ellbogenschlag rückwärts Nervendruck Knöchelwürge Handdrehhebel Körperstreckhebel Fersenrückwurf Handseithebel Sukui nage Kopfwurf / Tomoe nage O soto guruma	Grundtechniken: Fußtritt rückwärts Fußstoß rückwärts Rückentransport Bauchstreckhebel Beinriegel Kippstreckhebel Seitstreckhebel Doppelhandsichel Tawara gaeshi Ko uchi gari Ko soto gari Schulterbeinzug Außendrehwurf / Maki komi
-----	mind. 2x F/A/T	mind. 3x F/A/T	mind. 4x F/A/T	mind. 10x F/A/T
6 Monate	6 Monate	6 Monate	6 Monate	12 Monate

Ju Jutsu / 5. Kyu - Gelb



© 2017 Tobias Westermann

Etikette



Ritsu rei



Za rei

Bewegungslehre



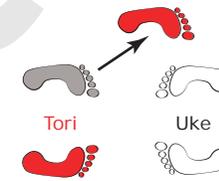
Verteidigungsstellung
(Rechtsauslage)



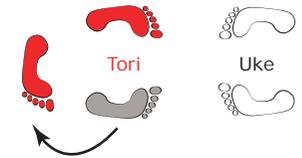
Aktionsstellung
(Rechtsauslage)



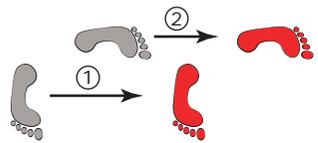
neutrale Stellung



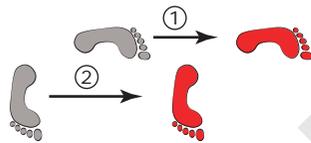
Ausfallschritt



Ausweichen durch
Körperabdrehen



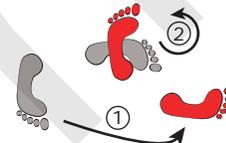
übersetzen
[Ayumi ashi]



gleiten
[Tsugi ashi]



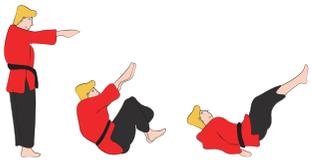
Auslagenwechsel
im Stand



Auslagenwechsel
in der Bewegung

Schrittdrehungen in alle Richtungen und Winkel,
als Einzel- und Doppelschrittdrehungen

Ukemi waza



Ushiro ukemi



Migi / Hidari yoko ukemi



Mae ukemi



Mae mawashi ukemi



Ushiro mawashi ukemi

Grundtechniken in Kombination

(Die bildlich dargestellten Techniken dienen lediglich als Gedankenstütze und sind Beispiele)



1. Unterarmblock nach oben
[Jodan age uke]



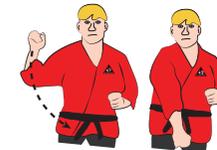
2. Unterarmblock nach innen
[Soto uke]



3. Unterarmblock nach außen
[Uchi uke]



4. Unterarmblock nach unten außen
[Gedan uchi barai uke]



5. Unterarmblock nach unten innen
[Gedan soto barai uke]



6. Handfegen
[Harai uke]



7. Fauststoß
[Ken tsuki]



8. Faustschlag
[Ken uchi]



9. Griff sprengen



10. Griff lösen



11. Armstreckhebel zum Boden
[Ude osae irimi]



12. Kreuzfesselgriff
[Ude garami henka waza]



13. Große Außensichel
[O soto gari]

Ju Jutsu / 4. Kyu - Orange



© 2017 Tobias Westermann

Vorkenntnisse

2-5 Techniken aus dem 5. Kyu (gelb)

Bewegungslehre am Boden

drehen, rollen, rentabel aufstehen, Eigensicherung



Ukemi waza

alle Richtungen; zum Beispiel:



Grundtechniken in Kombination

(Die bildlich dargestellten Techniken dienen lediglich als Gedankenstütze und sind Beispiele)

altersgerechte Erklärung der Techniken



1. Handkantenblock
[Shuto uke]



2. Handaußenkantenschlag
- nach innen und außen -
[Shuto uchi]



3. Kniestoß
[Hiza tsuki]



4. Knieschlag
[Hiza geri]



5. Fußstoß vorwärts
[Mae kekomi geri]



6. Fußtritt vorwärts
[Mae keage geri]



7. Fußstoß abwärts
- mit Ferse -
[Fumikomi geri]



8. Bein einhängen
[Ashi gake]



9. Beininnenhebel
[Ashi uchi hisigi]



10a. Fingerhebel
- Beugehebel -
[Yubi kansetsu]



10b. Fingerhebel
- Streckhebel -
[Yubi kansetsu]



11. Kipphandhebel
[Kote gaeshi]



12. Genickhebel
[Kubi kansetsu]



13. Großer Hüftwurf
[O goshi]

Grundtechniken mit mindestens zwei Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken durchführen !

Ju Jutsu / 3. Kyu - Grün



© 2017 Tobias Westermann

Vorkenntnisse

2-5 Techniken pro Kyu
aus 5. und 4. Kyu

Vielfältigkeit

je eine **Atemi-**, **Hebel-**, **Wurftechnik**
sowie eine **Technik freier Wahl**
aus dem 3. Kyu gegen je drei
verschiedene Angriffe

freie Abwehr angesagter Angriffe

Angriffe ->
- ohne Kontakt (ca. 5 Minuten)
- ohne Kontakt (ca. 5 Minuten)
- mit Stock (ca. 5 Minuten)

freie Abwehr freier Angriffe

Angriffe ->
- ohne Kontakt (ca. 5 Minuten)
- ohne Kontakt (ca. 5 Minuten)
- mit Stock (ca. 5 Minuten)

Ukemi waza

unter Einwirkung des Angreifers; zum Beispiel:



Grundtechniken in Kombination

(Die bildlich dargestellten Techniken dienen lediglich als Gedankenstütze und sind Beispiele)



1. Fingerstich
[Yubisaki ate]



2. Kopfschlag
[Atama uchi]



3. Fußstoß seitlich
[Yoko geri]



4. Ellbogenstoß seitwärts
[Yoko hizi uchi]



5. Ellbogenstoß rückwärts
[Ushiro hizi uchi]



6. Ellbogenstoß abwärts
[Otoshi hizi uchi]



7. freies Würgen
[Hadaka jime]



8. Handbeugehebel
[Te kubi garami]



9. Handdrehbeugehebel
[Kuzure kote gaeshi]



10. Armstreckhebel
über die Schulter
[Kata ude hisigi]



11. große Innensichel
[O uchi gari]



12. Hüftrad
[Koshi guruma]



13. Schulterwurf
[Kata seoi]

Grundtechniken mit mindestens drei Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken durchführen !

Ju Jutsu / 2. Kyu - Blau



© 2017 Tobias Westermann

Vorkenntnisse

2-5 Techniken pro Kyu
aus 5. - 3. Kyu

Vielfältigkeit

je eine **Atemi-, Hebel-, Wurftechnik**
sowie eine **Technik freier Wahl**
aus dem 2. Kyu gegen je **vier**
verschiedene Angriffe

freie Abwehr angesagter Angriffe

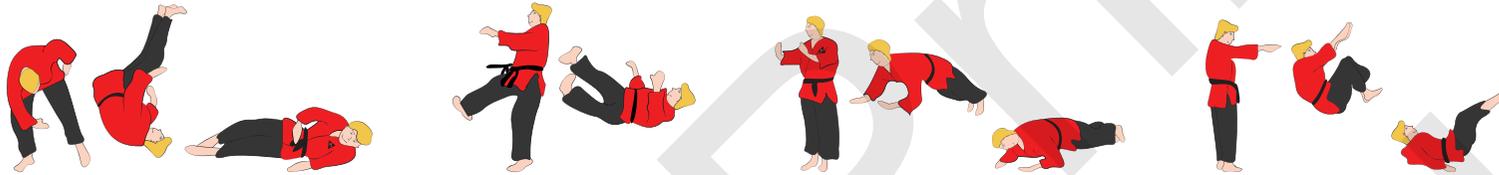
Angriffe ->
- ohne Kontakt (ca. 5 Minuten)
- ohne Kontakt (ca. 5 Minuten)
- mit Waffen; Stock, Messer (ca. 5 Minuten)

freie Abwehr freier Angriffe

Angriffe ->
- ohne Kontakt (ca. 5 Minuten)
- ohne Kontakt (ca. 5 Minuten)
- mit Waffen; Stock, Messer (ca. 5 Minuten)

Ukemi waza

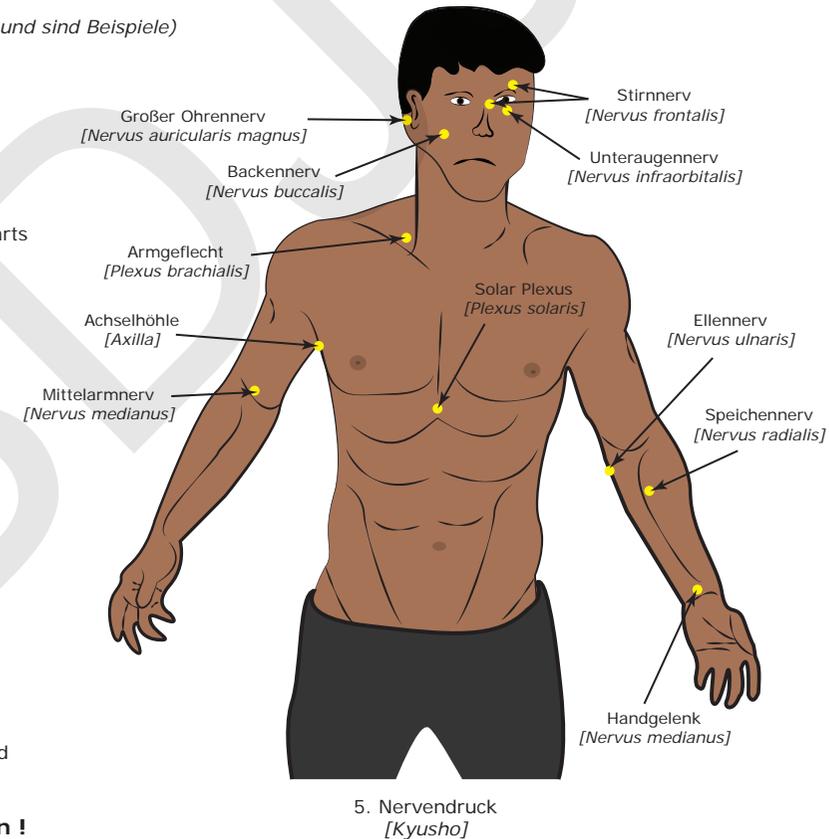
alle Falltechniken als "freier Fall"; zum Beispiel:



Grundtechniken in Kombination (Die bildlich dargestellten Techniken dienen lediglich als Gedankenstütze und sind Beispiele)

1. Handballenschlag [Shotei uchi]
2. Handballenstoß [Shotei tsuki]
3. Ellbogenschlag vorwärts [Mae hizi uchi]
4. Ellbogenschlag rückwärts [Ushiro hizi uchi]
5. Nervendruck [Kyusho]
6. Knöchelwürge [Eri jime]
7. Handdrehhebel [Kote mawashi]
8. Körperstreckhebel [Ude hisigi waki gatame]
9. Fersenrückwurf [Kagato gaeshi]
10. Seithandhebel [Yoko mawashi irimi]
11. Schaufelwurf [Sukui nage]
12. Kopfwurf [Tomoe nage]
13. großes äußeres Rad [O soto guruma]

Grundtechniken mit mindestens vier Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken durchführen !



Ju Jutsu / 1. Kyu - Braun



© 2017 Tobias Westermann

Vorkenntnisse

2-5 Techniken pro Kyu
aus 5. - 2. Kyu

Vielfältigkeit

je eine **Atemi-**, **Hebel-**, **Wurftechnik**
sowie eine **Technik freier Wahl**
aus dem 1. Kyu gegen je **fünf**
verschiedene Angriffe

freie Abwehr angesagter Angriffe

Angriffe ->
- ohne Kontakt (ca. 5 Minuten)
- ohne Kontakt (ca. 5 Minuten)
- mit Waffen; Stock, Messer, Kette (ca. 5 Minuten)

freie Abwehr freier Angriffe

Angriffe ->
- ohne Kontakt (ca. 5 Minuten)
- ohne Kontakt (ca. 5 Minuten)
- mit Waffen; Stock, Messer, Kette (ca. 5 Minuten)

Grundtechniken in Kombination *(Die bildlich dargestellten Techniken dienen lediglich als Gedankenstütze und sind Beispiele)*



1. Fußtritt rückwärts
[Ushiro keage geri]



2. Fußstoß rückwärts
[Ushiro kekomi geri]



3. Rückentransport
[Kuzure ushiro jime]



4. Bauchstreckhebel
[Hara gatame]



5. Beinriegel
[Ashi hishigi]



6. Kippstreckhebel
[Gyaku juji]



7. Seitstreckhebel
[Ude hisigi juji gatame]



8. Doppelhandsichel
[Morote gari]



9. Reisballenwurf
[Tawara gaeshi]



10. Kleine Innensichel
[Ko uchi gari]



11. Kleine Außensichel
[Ko soto gari]



12. Schulterbeinzug
[Kagato gaeshi]



13. Außendrehwurf
[Maki komi]

Grundtechniken mit mindestens zehn Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken durchführen !