



# Prüfungsprogramm Ju-Jutsu



## Kyu-Prüfungsprogramm Ju Jutsu BDJJ

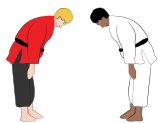
5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
Etikette, Rei	Vorkenntnisse; 2-5 pro 5. Kyu	Vorkenntnisse; 2-5 pro Kyu	Vorkenntnisse; 2-5 pro Kyu	Vorkenntnisse; 2-5 pro Kyu
<b>Bewegungslehre im Stand:</b> neutrale, Aktions-, Verteidigungsstellung; Ausweichen Schritt-, Doppelschrittdrehung Auslagenwechsel, Übersetzschrift-, gleiten, usw.	<b>Bewegungslehre im Boden:</b> rentabel aufstehen Eigensicherung drehen, rollen	<b>Ukemi:</b> unter Einwirkung des Angreifers <b>Vielfältigkeit:</b> je 1x Atemi-, Hebel-, Wurf-, spez. Technik gegen 3 Angriffe	<b>Ukemi:</b> alle Techniken als freier Fall <b>Vielfältigkeit:</b> je 1x Atemi-, Hebel-, Wurf-, spez. Technik gegen 4 Angriffe <b>Abwehr angesagter Angriffe:</b> mit/ohne Kontakt, mit Stock, Messer <b>Abwehr freie Angriffe:</b> siehe oben	<b>Ukemi:</b> wird nicht abgefragt <b>Vielfältigkeit:</b> je 1x Atemi-, Hebel-, Wurf-, spez. Technik gegen 5 Angriffe <b>Abwehr angesagter Angriffe:</b> mit/ohne Kontakt, mit Stock, Messer, Kette <b>Abwehr freie Angriffe:</b> siehe oben
<b>Ukemi:</b> alle 4 Seiten, rollen vor- , rückwärts	<b>Ukemi über Hindernisse:</b> rückwärts, seitwärts Rolle vorwärts, rückwärts	<b>Abwehr angesagter Angriffe:</b> mit/ohne Kontakt, mit Stock <b>Abwehr freie Angriffe:</b> siehe oben	<b>Abwehr angesagter Angriffe:</b> mit/ohne Kontakt, mit Stock, Messer <b>Abwehr freie Angriffe:</b> siehe oben	<b>Abwehr angesagter Angriffe:</b> mit/ohne Kontakt, mit Stock, Messer, Kette <b>Abwehr freie Angriffe:</b> siehe oben
<b>Grundtechniken:</b> 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	<b>Grundtechniken:</b> Handkantenblock Handaußenkantenschlag i/a Kniestoß Knieschlag Fußstoß vorwärts Fußtritt vorwärts Fußstoß abwärts (Ferse) Beineinhängen Beininnenhebel Fingerhebel Kipphandhebel Genickhebel O goshi	<b>Grundtechniken:</b> Fingerstich Kopfschlag Fußstoß seitwärts Ellenbogenstoß seitwärts Ellenbogenstoß rückwärts Ellenbogenstoß abwärts Hadaka jime Handbeugehebel Handdrehbeugehebel Armstreckhebel über Schulter O uchi gari Koshi guruma Kata seoi	<b>Grundtechniken:</b> Handballenschlag Handballenstoß Ellbogenschlag vorwärts Ellbogenschlag rückwärts Nervendruck Knöchelwürge Handdrehhebel Körperstreckhebel Fersenrückwurf Handseithebel Sukui nage Kopfwurf / Tomoe nage O soto guruma	<b>Grundtechniken:</b> 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



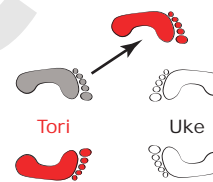
Verteidigungsstellung  
(Rechtsauslage)



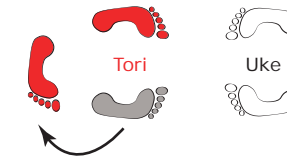
Aktionssstellung  
(Rechtsauslage)



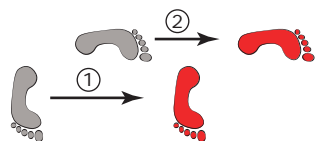
neutrale Stellung



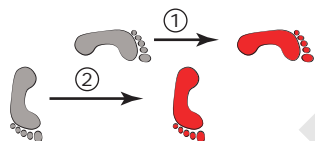
Ausfallschritt



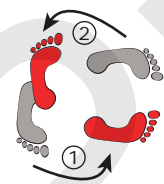
Ausweichen durch  
Körperabdrehen



übersetzen  
[Ayumi ashi]



gleiten  
[Tsugi ashi]



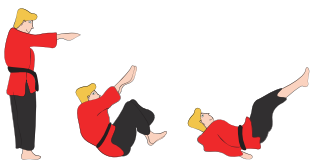
Auslagenwechsel  
im Stand



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

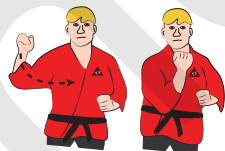


Ushiro mawashi ukemi

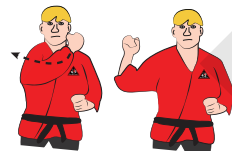
## Grundtechniken in Kombination (Die bildlich dargestellten Techniken dienen lediglich als Gedankenstütze und sind Beispiele)



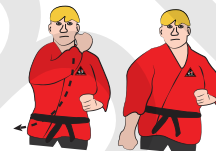
1. Unterarmblock nach oben  
[Jodan age uke]



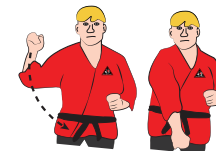
2. Unterarmblock nach innen  
[Soto uke]



3. Unterarmblock nach außen  
[Uchi uke]



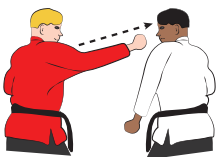
4. Unterarmblock nach unten außen  
[Gedan uchi barai uke]



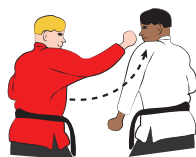
5. Unterarmblock nach unten innen  
[Gedan soto barai uke]



6. Handfegen  
[Harai uke]



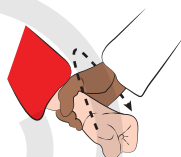
7. Fauststoß  
[Ken tsuki]



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]



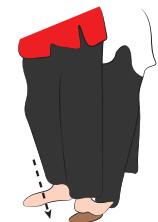
4. Knieschlag  
[Hiza geri]



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

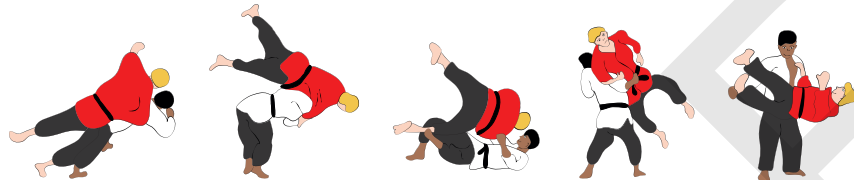
**Angriffe ->**  
- ohne Kontakt (ca. 5 Minuten)  
- ohne Kontakt (ca. 5 Minuten)  
- mit Stock (ca. 5 Minuten)

## 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]



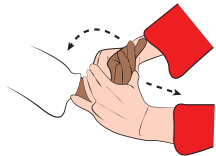
5. Ellbogenstoß rückwärts  
[Ushiro hizi uchi]



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

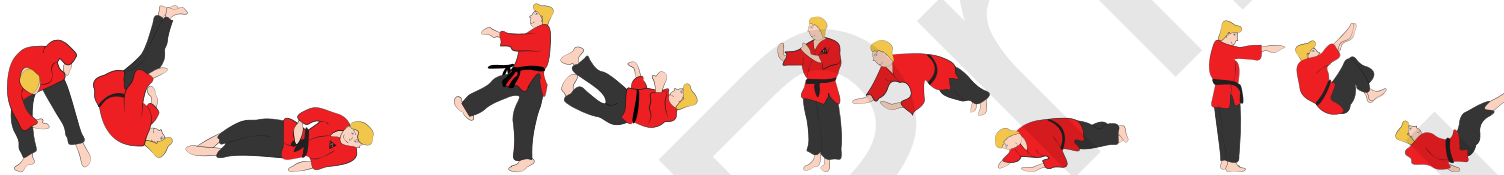
**Angriffe ->**  
- ohne Kontakt (ca. 5 Minuten)  
- ohne Kontakt (ca. 5 Minuten)  
- mit Waffen; Stock, Messer (ca. 5 Minuten)

## freie Abwehr freier Angriffe

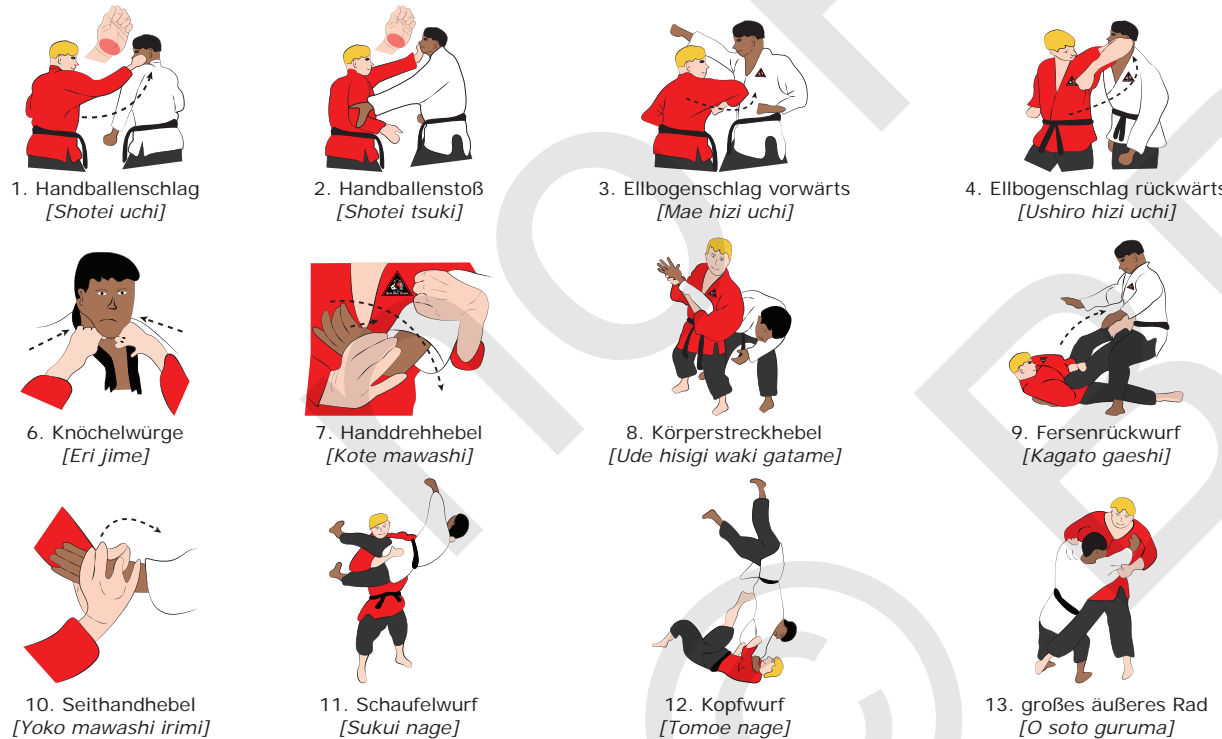
**Angriffe ->**  
- ohne Kontakt (ca. 5 Minuten)  
- ohne Kontakt (ca. 5 Minuten)  
- mit Waffen; Stock, Messer (ca. 5 Minuten)

## Ukemi waza

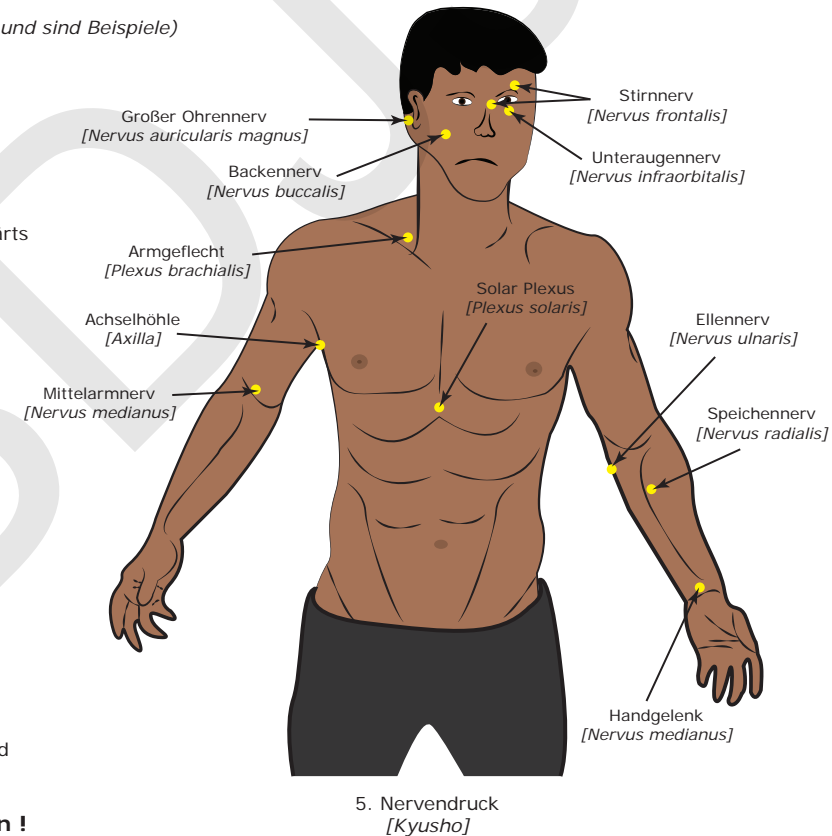
alle Falltechniken als "freier Fall"; zum Beispiel:



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



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



5. Nervendruck [Kyusho]

# 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)

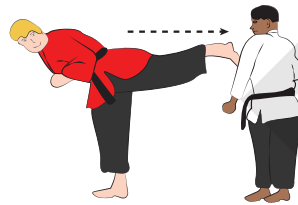
## freie Abwehr freier Angriffe

**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]



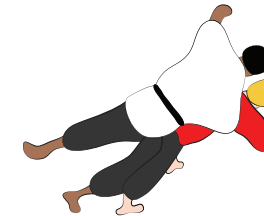
10. Kleine Innensichel  
[Ko uchi gari]



11. Kleine Außensichel  
[Ko soto gari]



12. Schulterbeinzug  
[Kagato gaeshi]



13. Außendrehwurf  
[Maki komi]

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