

## Bodentechniken im **Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 2023**

5. Kyu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Haltetechnik in <b>(1) seitlicher Position</b> und Übergang in die <b>(2) Kreuzposition</b></li><li>• Haltetechnik in <b>Kreuzposition</b> und Übergang in die <b>(3) Reitposition</b> <i>Die Techniken können <b>alternativ</b> auch im Rahmen eines Übungskampfes gezeigt werden.</i></li></ul>
4. Kyu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Befreiung aus Haltetechnik in <b>seitlicher Position</b></li><li>• Befreiung aus Haltetechnik in <b>Kreuzposition</b></li><li>• Befreiung aus Haltetechnik in <b>Reitposition</b> <i>Ausführung wie 5. Kyu</i></li></ul>
3. Kyu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Haltetechnik in Verteidigungsposition bei <b>(4) eigener Rückenlage</b> (Full Guard) <i>Verteidiger in Rückenlage, Angreifer ist zwischen den Beinen des Verteidigers eingeklemmt</i></li><li>• aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen</li><li>• Befreiung aus Haltetechnik in Rückenlage (Guard Pass) <i>Angreifer in Rückenlage, Verteidiger ist zwischen den Beinen des Angreifers eingeklemmt</i></li></ul>
2. Kyu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage <i>Angreifer kniet <b>zwischen den Beinen</b></i></li><li>• Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage <i>Angreifer befindet sich in der <b>Reitposition</b></i></li></ul>
1. Kyu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verteidigung nach erfolgter Wurftechnik (2)<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Aufgabe: den Angreifer durch Anwendung von Ju-Jutsu-Techniken in die Bodenlage und unter Kontrolle zu bringen</i></li><li>• <i>freie Wahl der Techniken einschl. der Wurftechnik, mit der der Verteidiger zu Boden gebracht wird</i></li><li>• <i>Demonstration von 2 unterschiedlichen Möglichkeiten</i></li><li>• <i>die Wurftechnik kann dieselbe sein</i></li></ul></li></ul>

## Bodentechniken im **Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 2023**

<b>1. Dan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Haltetechniken in Verbindung mit <b>Hebeln</b> und sinnvollen Übergängen <i>wechselweiser Übergang mit den vier Haltetechniken des Prüfungsprogramms (s.o.)</i></li></ul>
<b>2. Dan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Haltetechniken in Verbindung mit <b>Würgetechniken</b> und sinnvollen Übergängen <i>Ausführung wie 1. Dan</i></li></ul>
<b>3. Dan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Übergang vom Stand zum Boden mit abschließender Kontrolltechnik (2)<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>lückenlose Überführung eines stehenden Angreifers in eine kontrollierte Situation am Boden</i></li><li>• <i>am Boden kontrollierte der Verteidiger den Angreifer mit der Technik, die er während des Übergangs in die Bodenlage bereits angesetzt oder vorbereitet hat</i></li><li>• <i>es können beliebige Wurf-, Hebel-, Würge- oder sonstige Techniken verwendet werden</i></li><li>• <i>Demonstration von <b>2 verschiedenen</b> Ausführungen</i></li></ul></li></ul>
<b>4. Dan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Übergang vom Stand zum Boden mit abschließender Kontrolltechnik (4)<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Ausführung wie 3. Dan</i></li><li>• <i>Demonstration von <b>4 verschiedenen</b> Ausführungen</i></li></ul></li></ul>
<b>5. Dan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufgabenstellung nach freier Wahl des Prüfers (max. 5 Ausführungen)</li></ul>

## Abwehrtechniken im Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 2023

5. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passivblock am Kopf</li> <li>• Passivblock am Rumpf</li> <li>• Abwehrtechnik mit der Hand (2)</li> <li>• Grifflösen</li> <li>• Griffsprengen</li> </ul>
4. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterarmblock nach innen</li> <li>• Unterarmblock nach außen</li> </ul>
3. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwehrtechnik mit der Hand (insgesamt 4) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dreierkontakt <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführung beliebig</li> </ul> </li> <li>• nach freier Wahl des Prüflings (3)</li> </ul> </li> </ul>
2. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2)</li> <li>• Abwehrtechnik mit der Hand oder dem Arm mit gleichzeitiger Störtechnik (z.B.: Gunting) <i>Gunting: gleichzeitige "scherenartige" Bewegung der Arme</i></li> </ul>
1. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>kombinierte</b> Abwehrtechnik (2) <i>gleichzeitige Ausführung von zwei Abwehrtechniken, um den abgedeckten Körperbereich zu vergrößern oder die Schutzwirkung zu verstärken</i></li> </ul>
1. Dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwehrtechnik mit dem <b>Ellenbogen</b> (2)</li> <li>• Abwehrtechnik mit sofort folgender Armkontrolle und Konter (<b>Block-Check-Konter</b>)</li> </ul>
2. Dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dreierkontakt</b> als Abwehrhandlung (2) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufgabenstellung wie 3. Kyu</li> <li>• Demonstration von 2 verschiedenen Ausführungen</li> </ul> </li> </ul>
3. Dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wird in dieser Graduierung nicht geprüft</li> </ul>
4. Dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wird in dieser Graduierung nicht geprüft</li> </ul>
5. Dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufgabenstellung nach freier Wahl des Prüfers</li> </ul>

## Atemitechniken im **Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 2023**

<b>5. Kyu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handballentechnik</li> <li>• Knietechnik</li> <li>• <b>(1) Hammerfaustschlag</b></li> </ul>
<b>4. Kyu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fußtechnik vorwärts</li> <li>• <b>(2) Fauststoß</b></li> <li>• Faustschlag (2)</li> </ul>
<b>3. Kyu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ellenbogentechnik (2)</li> <li>• <b>(3) Lowkick</b></li> </ul>
<b>2. Kyu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handkantentechnik</li> <li>• Fußtechnik abwärts</li> <li>• Fußtechnik seitwärts</li> </ul>
<b>1. Kyu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>(4) Fingerstich</b></li> <li>• <b>(5) Pressluftschlag</b></li> <li>• Atemitechnik mit dem Kopf</li> <li>• <b>(6) Halbkreisfußtritt vorwärts</b></li> </ul>
<b>1. Dan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ellenbogentechnik (4)</li> <li>• <b>(7) Atemi mit dem Unterarm</b> <b>("Clothesline")</b> <i>(nach innen oder nach außen und "gestoßen" oder nach Kontakt [weiter] "geschoben")</i></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>(8) Fußstoß rückwärts</b></li> <li>• <b>(9) Fußtritt rückwärts</b></li> <li>• <b>(10) Halbkreisfußtritt rückwärts</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atemitechniken nach Wahl des Prüflings <b>(8)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ jeweils mind. 2 aus den Bereichen Hand/Faust, Knie/Fuß und Ellenbogen</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atemitechniken nach Wahl des Prüflings <b>(10)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ jeweils mind. 3 aus den Bereichen Hand/Faust, Knie/Fuß und Ellenbogen</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Stichproben</b> der im gesamten <b>JJ-PP geforderten</b> <u>und</u> in der <b>Stoffsammlung aufgeführten</b> Techniken nach Wahl des Prüfers (einschl. explizit benannter Form/Ausführung)</li> </ul>

**Würge-/Nervendrucktechniken im  
Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 2023**

5. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entf.</li> </ul>
4. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entf.</li> </ul>
3. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Drosselgrubendruck</b></li> <li>• <b>Schränkwürgen</b></li> </ul>
2. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nervendrucktechnik (2)</li> <li>• Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2)</li> </ul>
1. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Würgetechnik mit Armen oder Händen (2)</li> </ul>
1. Dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2)</li> </ul>
2. Dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nervendrucktechnik (4)</li> <li>• Kombinierte Würgetechnik (2) <i>(Kombination mit Hebel- und/oder Nervendrucktechnik zur Verstärkung der Wirkung)</i></li> </ul>
3. Dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Würgetechnik mit sonstigen Hilfsmitteln (2) <i>(<u>nicht: Kleidung und Stock!</u>)</i></li> </ul>
4. Dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nervendrucktechnik (6)</li> <li>• Würgetechnik (6)</li> </ul>
5. Dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Würgetechnik mit Armen oder Händen (max. 3)</li> <li>• Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (max. 2)</li> <li>• Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (max. 3)</li> <li>• Würgetechnik mit sonstigen Hilfsmitteln (max. 2)</li> <li>• kombinierte Würgetechnik (max. 3)</li> </ul>

## Hebeltechniken im **Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 2023**

5. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Seitstreckhebel</b></li> <li>• <b>Armstreckhebel zum Boden</b></li> <li>• <b>Körperabbiegen</b></li> </ul>
4. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>verriegelter Armbeugehebel im Stand</b></li> <li>• <b>verriegelter Armbeugehebel am Boden</b></li> </ul>
3. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Handgelenkhebel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Handbeugehebel</b></li> </ul> </li> <li>• <b>Fingerhebel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Fingerstreckhebel</b></li> </ul> </li> </ul>
2. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Armhebel im Stand</b></li> <li>• <b>Armhebel am Boden</b></li> <li>• <b>Handgelenkhebel</b></li> <li>• <b>Fingerhebel</b></li> <li>• <b>Beinhebel</b></li> </ul>
1. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Armhebel im Stand (2)</b></li> <li>• <b>Armhebel am Boden (2)</b></li> <li>• <b>Handgelenkhebel (2)</b></li> <li>• <b>Fingerhebel</b></li> <li>• <b>Beinhebel</b></li> </ul>
1. Dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Armhebel im Stand (2)</b></li> <li>• <b>Armhebel am Boden (2)</b></li> <li>• <b>Handgelenkhebel (2)</b></li> <li>• <b>Fingerhebel</b></li> <li>• <b>Beinhebel</b></li> <li>• <b>Genickhebel</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Armhebel im Stand (3)</b></li> <li>• <b>Armhebel am Boden (3)</b></li> <li>• <b>Handgelenkhebel (3)</b></li> <li>• <b>Fingerhebel</b></li> <li>• <b>Beinhebel</b></li> <li>• <b>Genickhebel</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Armhebel im Stand (3)</b></li> <li>• <b>Armhebel am Boden (3)</b></li> <li>• <b>Handgelenkhebel (3)</b></li> <li>• <b>Fingerhebel (2)</b></li> <li>• <b>Beinhebel (2)</b></li> <li>• <b>Genickhebel (2)</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Armhebel im Stand (4)</b></li> <li>• <b>Armhebel am Boden (4)</b></li> <li>• <b>Handgelenkhebel (4)</b></li> <li>• <b>Fingerhebel (3)</b></li> <li>• <b>Beinhebel (3)</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Armhebel im Stand (max. 5)</b></li> <li>• <b>Armhebel am Boden (max. 5)</b></li> <li>• <b>Handgelenkhebel (max. 5)</b></li> <li>• <b>Fingerhebel (max. 4)</b></li> <li>• <b>Beinhebel (max. 4)</b></li> </ul>
2. Dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Armhebel im Stand (3)</b></li> <li>• <b>Armhebel am Boden (3)</b></li> <li>• <b>Handgelenkhebel (3)</b></li> <li>• <b>Fingerhebel</b></li> <li>• <b>Beinhebel</b></li> <li>• <b>Genickhebel</b></li> </ul>
3. Dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Armhebel im Stand (3)</b></li> <li>• <b>Armhebel am Boden (3)</b></li> <li>• <b>Handgelenkhebel (3)</b></li> <li>• <b>Fingerhebel (2)</b></li> <li>• <b>Beinhebel (2)</b></li> <li>• <b>Genickhebel (2)</b></li> </ul>
4. Dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Armhebel im Stand (4)</b></li> <li>• <b>Armhebel am Boden (4)</b></li> <li>• <b>Handgelenkhebel (4)</b></li> <li>• <b>Fingerhebel (3)</b></li> <li>• <b>Beinhebel (3)</b></li> </ul>
5. Dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Armhebel im Stand (max. 5)</b></li> <li>• <b>Armhebel am Boden (max. 5)</b></li> <li>• <b>Handgelenkhebel (max. 5)</b></li> <li>• <b>Fingerhebel (max. 4)</b></li> <li>• <b>Beinhebel (max. 4)</b></li> </ul>

## Wurftechniken im **Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 2023**

5. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>(1) Beinstellen</b></li> </ul>
4. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>(2) Hüftwurf</b> <i>(auch Ausführung Schrittstellung)</i></li> <li>• <b>(3) Große Außensichel</b></li> </ul>
3. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>(4) Schulterwurf</b> <i>(auch Ausführung Schrittstellung)</i></li> <li>• <b>(5) Große Innensichel</b></li> <li>• <b>(6) Doppelhandsichel von vorne</b></li> </ul>
2. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>(7) Hüftfegen</b></li> <li>• <b>(8) Rückriss</b></li> </ul>
1. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beingreifertechnik (2), davon               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ein <b>(9) Schaufelwurf</b> <i>(nach vorne oder rückwärts)</i></li> </ul> </li> <li>• <b>(10) Talfallzug</b></li> </ul>
1. Dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>drei</b> Würfe nach Wahl des Prüflings, davon               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ maximal <b>ein</b> Wurf aus dem Kyu-Bereich</li> <li>○ mind. <b>ein</b> Selbstfallwurf</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>vier</b> Würfe nach Wahl des Prüflings, davon               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ max. <b>zwei</b> Würfe aus dem Kyu-Bereich</li> <li>○ mind. <b>ein</b> Selbstfallwurf</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>fünf</b> Würfe nach Wahl des Prüflings, davon               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ max. <b>zwei</b> Würfe aus dem Kyu-Bereich</li> <li>○ mind. <b>ein</b> Selbstfallwurf</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>sechs</b> Würfe nach Wahl des Prüflings, davon               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ max. <b>drei</b> Würfe aus dem Kyu-Bereich</li> <li>○ mind. <b>zwei</b> Selbstfallwürfe</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>max. acht</b> Würfe nach Wahl des Prüflings, davon               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ max. <b>vier</b> Würfe aus dem Kyu-Bereich</li> <li>○ mind. <b>drei</b> Selbstfallwürfe</li> </ul> </li> </ul>
	<b>gesamt: 10 vorgegebene Wurftechniken</b>

## Stockabwehr/-anwendung im Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 2023

5. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entf.</li> </ul>
4. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entf.</li> </ul>
3. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stockabwehr gegen <b>Angriffswinkel 1 und 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Kontrolle des waffenführenden Armes</i></li> <li>○ <i>Entwaffnung</i></li> <li>○ <i>Störtechnik optional</i></li> </ul> </li> </ul>
2. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stockabwehr gegen <b>Angriffswinkel 1 bis 4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Ausführung wie 3. Kyu</i></li> </ul> </li> </ul>
1. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stockabwehr gegen <b>Angriffswinkel 1 bis 6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Ausführung wie 3. Kyu</i></li> </ul> </li> </ul>
1. Dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>vier</b> Verteidigungshandlungen gegen einen Angreifer mit beliebigen Angriffswinkeln nach Wahl des <b>Prüflings</b></li> <li>• beliebige Folgetechniken nach Entwaffnung <u>mit dem Stock</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Atemi-, Wurf-, Würge- oder Hebeltechnik</i></li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>vier</b> Verteidigungshandlungen gegen einen Angreifer mit beliebigen Angriffswinkeln nach Wahl des <b>Prüflings</b></li> <li>• Folgetechnik nach Entwaffnung <u>mit dem Stock</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x Atemitechnik</li> <li>• 2x andere Techniken                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Wurf-, Würge- oder Hebeltechnik</i></li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>sechs</b> weitergeführte Verteidigungshandlungen nach Stockabwehr gegen einen Angreifer                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>beliebige Angriffswinkel nach Wahl des <b>Prüflings</b></i></li> <li>○ <i>beliebige Folgetechnik nach Entwaffnung <u>mit dem abgenommenen Stock</u></i></li> <li>○ <i>passende Weiterführung auf die Reaktion des Angreifers</i></li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigungshandlung <u>mit dem Stock</u> gegen Angriffswinkel 1-6                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>die Verteidigungshandlung ist freigestellt</i></li> <li>○ <i>der Angreifer ist zu entwaffnen</i></li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigungshandlung <u>mit dem Stock</u> (max. 6)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>der Angriffswinkel wird <u>vom Angreifer frei gewählt</u></i></li> <li>○ <i>es sind nur die Angriffswinkel 1-6 zulässig</i></li> <li>○ <i>ansonsten wie 4. Dan</i></li> </ul> </li> </ul>

## Messerabwehr im **Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 2023**

5. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entf.</li> </ul>
4. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entf.</li> </ul>
3. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entf.</li> </ul>
2. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigung gegen einen Angreifer mit Angriffswinkel 1 und 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Angriff erfolgt in "Messerhaltung" (Klinge an der Daumen-/Zeigefingerseite der Hand)</i></li> <li>○ <i>Abwehr als <u>vollständige Verteidigungshandlung</u>:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Kontrolle des waffenführenden Armes</i></li> <li>▪ <i>Entwaffnung</i></li> <li>▪ <i>Störtechnik optional</i></li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
1. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigung gegen einen Angreifer mit Angriffswinkel 1 bis 5 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Ausführung wie 2. Kyu</i></li> </ul> </li> </ul>
1. Dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigung gegen drei Angriffswinkel nach freier Wahl des Prüflings <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Ausführung wie 2. Kyu</i></li> </ul> </li> <li>• jeweils eine Verteidigung oder Entwaffnung gegen Angriffswinkel 1 und 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Messer in "Dolchhaltung" (Klinge an der Kleinfingerseite)</i></li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigung gegen unterschiedliche Bedrohungen mit dem Messer aus der Nahdistanz nach Wahl des Prüflings (3) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Angreifer unmittelbar vor, hinter oder neben dem Verteidiger</i></li> <li>○ <i>Angriff im Stand oder am Boden</i></li> <li>○ <i>Angreifer dicht am Verteidiger</i></li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigungshandlung gegen Messertechniken <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b><i>Fünf unterschiedliche Angriffe nach Wahl des Prüflings</i></b></li> <li>○ <i>mind. 1 Angriff Winkel 1-5, Dolch 1 oder 2 und aus der Nahdistanz</i></li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigungshandlung gegen Messertechniken nach Wahl des <b>Prüfers</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b><i>Fünf unterschiedliche Angriffe aus den Gruppen Winkel 1-5, Dolch 1 oder 2 und aus der Nahdistanz</i></b></li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigungshandlung gegen Messertechniken nach Wahl des <b>Prüfers</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b><i>Max. sieben unterschiedliche Angriffe aus den Gruppen Winkel 1-5, Dolch 1 oder 2 und aus der Nahdistanz</i></b></li> </ul> </li> </ul>

## Weiterführungs- und Gegentechniken im **Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 2023**

Graduierung	(10) Weiterführungstechniken	(11) Gegentechniken
5. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entf.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entf.</li> </ul>
4. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführung eines <b>verriegelten Armbeugehebels</b> im Stand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GT gegen <b>Wurf</b>techniken <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Beinstellen</b></li> </ul> </li> <li>• GT gegen <b>Hebel</b>techniken im Stand <ul style="list-style-type: none"> <li>○ gegen einen <b>verriegelten Armbeugehebel</b> im Stand</li> </ul> </li> </ul>
3. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WF von <b>Hebel</b>techniken (2)</li> <li>• WF von <b>Atemi</b>techniken (1) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ WF eines <b>Rückhandschlages</b></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GT gegen <b>Handbeugehebel</b> im Stand</li> <li>• GT gegen <b>eine weitere Hebeltechnik</b> im Stand nach eigener Wahl</li> <li>• GT gegen <b>Hüftwurf</b></li> <li>• GT gegen <b>eine weitere Wurftechnik</b> nach eigener Wahl</li> </ul>
2. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WF von <b>Wurf</b>techniken (2)</li> <li>• WF von <b>Atemi</b>techniken (2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GT gegen <b>Hebel</b>techniken (2) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>GT gegen 2 unterschiedliche Hebeltechniken</b></li> </ul> </li> <li>• GT gegen <b>Wurf</b>techniken (2) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>GT gegen 2 unterschiedliche Wurftechniken</b></li> </ul> </li> </ul>
1. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WF von <b>Hebel</b>techniken (2)</li> <li>• WF von <b>Wurf</b>techniken (2)</li> <li>• WF von <b>Atemi</b>techniken (3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GT gegen <b>Hebel</b>techniken (2) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>GT gegen 2 unterschiedliche Hebeltechniken</b></li> </ul> </li> <li>• GT gegen <b>Wurf</b>techniken (2) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>GT gegen 2 unterschiedliche Wurftechniken</b></li> </ul> </li> </ul>
1. Dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WF von <b>Hebel</b>techniken (3)</li> <li>• WF von <b>Wurf</b>techniken (3)</li> <li>• WF von <b>Würge</b>techniken (1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GT gegen <b>Hebel</b>techniken (3)</li> <li>• GT gegen <b>Wurf</b>techniken (3)</li> <li>• GT gegen <b>Würge</b>techniken (2)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WF von <b>Hebel</b>techniken (3)</li> <li>• WF von <b>Wurf</b>techniken (3)</li> <li>• WF von <b>Würge</b>techniken (3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GT gegen <b>Hebel</b>techniken (3)</li> <li>• GT gegen <b>Wurf</b>techniken <b>aus der Bewegung</b> (3)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WF von <b>Hebel</b>techniken (4)</li> <li>• WF von <b>Wurf</b>techniken (4)</li> <li>• WF von <b>Würge</b>techniken (3)</li> </ul> <p style="color: purple; font-size: small;">Ansage der jeweiligen Techniken durch den Prüfer (Prüfungsprogramm und Stoffsammlung!)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GT gegen <b>Hebel</b>techniken (4)</li> <li>• GT gegen <b>Wurf</b>techniken <b>aus der Bewegung</b> (4)</li> </ul> <p style="color: purple; font-size: small;">Ansage der jeweiligen Techniken durch den Prüfer (Prüfungsprogramm und Stoffsammlung!)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WF von Ju-Jutsu-Techniken (3x2 Ausführungen) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>drei Techniken nach Wahl des Prüfers</u> (Hebel-/Wurf-/Würgetechniken aus dem PP <u>und</u> der Stoffsammlung)</li> <li>○ jeweils 2x unterschiedliche Reaktionen des Angreifers</li> <li>○ zwei unterschiedliche Weiterführungstechniken</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GT gegen Ju-Jutsu-Techniken (3x2 Ausführungen) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>drei Techniken nach Wahl des Prüfers</u> (Hebel-/Wurf-/Würge-techniken aus dem PP <u>und</u> der Stoffsammlung)</li> <li>○ jeweils 2x unterschiedliche Reaktionen des Angreifers</li> <li>○ zwei unterschiedliche Gegentechniken</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WF von Ju-Jutsu-Techniken (5x2 Ausführungen) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Ausführung wie im 4. Dan</b></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GT gegen Ju-Jutsu-Techniken (5x2 Ausführungen) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Ausführung wie im 4. Dan</b></li> </ul> </li> </ul>
5. Dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WF von Ju-Jutsu-Techniken (5x2 Ausführungen) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Ausführung wie im 4. Dan</b></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GT gegen Ju-Jutsu-Techniken (5x2 Ausführungen) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Ausführung wie im 4. Dan</b></li> </ul> </li> </ul>

## Freie Selbstverteidigung im Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 2023

5. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigung gegen 3 von 5 angesagten Angriffen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Angriffe siehe Angriffskatalog im PP</i></li> </ul> </li> </ul>
4. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigung gegen 4 von 6 angesagten Angriffen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Angriffe siehe Angriffskatalog im PP</i></li> <li>○ <i>Ausführung wie 5. Kyu</i></li> </ul> </li> </ul>
3. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigung gegen 4 von 8 angesagten Angriffen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Angriffe siehe Angriffskatalog im PP</i></li> <li>○ <i>Ausführung wie 5. Kyu</i></li> </ul> </li> </ul>
2. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigung gegen jeweils 2 Angriffe aus 3 vorgegebenen Angriffsgruppen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Kontakt- und Atemiangriffe sowie Angriffe mit dem Stock</i></li> <li>○ <i>Ausführung wie 5. Kyu</i></li> </ul> </li> </ul>
1. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigung gegen jeweils 2 Angriffe aus 4 vorgegebenen Angriffsgruppen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Kontakt- und Atemiangriffe sowie Angriffe mit dem Stock und dem Messer</i></li> <li>○ <i>Ausführung wie 5. Kyu</i></li> </ul> </li> </ul>
1. Dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigung gegen 2 <b>unbewaffnete</b> Angreifer <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>jeweils 3-5 vom Prüfer <b>angesagte</b> und <b>freie</b> Angriffe jeweils mit und ohne Kontakt</i></li> <li>○ <i>die Angriffe können nach Wahl des Prüfers rechts oder links abgefragt werden</i></li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigung gegen 2 <b>bewaffnete</b> Angreifer <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>freie Abwehr vom Prüfer angesagter und freier Angriffe mit einem <b>Stock</b> oder einem <b>beweglichen Gegenstand</b></i></li> <li>○ <i>jeweils 5-10 angesagte und freie Angriffe aus dem Bereich Stock und beweglicher Gegenstand</i></li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigung gegen 2 <b>Angreifer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>freie Abwehr vom Prüfer angesagter und freier Angriffe mit einem <b>Stock</b> sowie Angriffe <b>mit und ohne Kontakt</b></i></li> <li>○ <i>jeweils 6-12 angesagte und freie Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt</i></li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigung gegen 2 <b>Angreifer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>freie Abwehr vom Prüfer angesagter und freier Angriffe mit einem <b>Stock</b> sowie Angriffe <b>mit und ohne Kontakt</b></i></li> <li>○ <i>jeweils 9-15 angesagte und freie Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt</i></li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wie die Aufgabenstellung im 4. Dan</li> </ul>
5. Dan	

## Anwendungsformen im Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 2023

5. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstration von <u>Handballentechniken</u> gegen Prätzen oder Schlagpolster in <b>geschlossener</b> <u>und</u> in <b>offener</b> Form  <i>die <b>offene</b> Form kann wahlweise</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) mit einem Partner mit Prätzen <i>o d e r</i></li> <li>b) gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung gezeigt werden</li> </ul> </li> </ul>
4. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstration von <u>Fausttechniken</u>  <i>Ausführung wie 5. Kyu</i></li> </ul>
3. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstration von <u>Atemitechniken</u>  <i>Ausführung wie 5. Kyu</i></li> </ul>
2. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstration von <u>Atemitechniken</u> und Wurftechniken nach hinten  <i>Ausführung wie 5. Kyu</i></li> </ul>
1. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstration von <u>Atemitechniken</u> und Wurftechniken  <i>Ausführung wie 5. Kyu</i></li> </ul>
1. Dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form <ul style="list-style-type: none"> <li><i>mindestens 10 Techniken als Verkettung in maximal 2 Kombinationen aus den Prüfungsfächern</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Atemitechniken, b) Hebeltechniken oder c) Wurftechniken</li> </ul> </li> <li><i>ausschließlich Techniken aus einem Prüfungsfach sind <u>nicht</u> zulässig</i></li> </ul> </li> <li><b><u>o d e r</u></b></li> <li>Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aufgabenstellung wie 1. Dan <ul style="list-style-type: none"> <li><i>mindestens 15 Techniken als Verkettung in maximal 3 Kombinationen aus den Prüfungsfächern</i></li> <li><i>ansonsten Ausführung wie 1. Dan</i></li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aufgabenstellung wie 1. Dan <ul style="list-style-type: none"> <li><i>mindestens 20 Techniken als Verkettung in maximal 4 Kombinationen aus den Prüfungsfächern</i></li> <li><i>ansonsten Ausführung wie 1. Dan</i></li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Traditionelle Kata <b><u>o d e r</u></b></li> <li>Selbstgewählte Darstellung von mind. 20 Ju-Jutsu-Techniken in Kata-ähnlicher Form  <i>beachte dazu auch die Ausführungen der „Arbeitshilfe Freie Darstellung Ju-Jutsu 2000 DJJV“<sup>1</sup></i></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Traditionelle Kata <b><u>o d e r</u></b></li> <li>Selbstgewählte Darstellung von mind. 20 Ju-Jutsu-Techniken in Kata-ähnlicher Form <ul style="list-style-type: none"> <li><i>beachte dazu auch die Ausführungen der „Arbeitshilfe Freie Darstellung Ju-Jutsu 2000 DJJV“<sup>2</sup></i></li> <li><i>Form und/oder Inhalt der Darstellung müssen sich grundlegend von der bei der Prüfung zum 4. Dan gezeigten Demonstration unterscheiden</i></li> </ul> </li> </ul>
5. Dan	

<sup>1</sup> <https://www.djv.de/servicedownloads/download/breitensport/pruefungswesen>

<sup>2</sup> siehe FN 1