

Teil C1.2: Prüfungsprogramm Ju-Jutsu bis 15 Jahre

1. In den Zwischenprüfungen werden prinzipiell die gleichen Prüfungsfächer geprüft wie in den Vollprüfungen. Jedoch werden die folgenden Prüfungsfächer in den Zwischenprüfungen zu einem Prüfungsabschnitt „Techniken“ zusammengelegt:

2	Bodentechniken	5	Würge- / Nervendrucktechniken
3	Abwehrtechniken	6	Hebeltechniken
4	Atemitechniken	7	Wurftechniken

- 1.1. Für diesen Prüfungsabschnitt „Techniken“ wird in der Prüfungsliste nur eine Gesamtnote eingetragen.
- 1.2. Es werden je nach Zwischenprüfung nur 1/3, 2/3 oder 1/2 der in der jeweiligen Vollprüfung vorgesehenen Aufgaben abverlangt.
- 1.3. Der Trainer, der die Kinder zur Prüfung vorbereitet hat, gibt dem Prüfer die jeweiligen Aufgaben vor.
- 1.4. Ausschlaggebend ist die Anzahl der Aufgaben. Dabei müssen nicht alle im Vollgurt geforderten Prüfungsfächer abgedeckt werden.
2. Folgende Prüfungsfächer sind als Basis des Ju-Jutsus zu sehen oder so komplex, dass eine kontinuierliche Hinführung zur Zielerreichung im Vollgurt gefordert ist. Deshalb werden sie, sofern sie bei der entsprechenden Gurtstufe vorhanden sind, auch in den Zwischenprüfungen in vollem Umfang geprüft:

1	Falltechniken	13	Anwendungsformen
8	Stockabwehr / -anwendung	14	Bewegungsformen
9	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	15	Kombinationen / Vielfältigkeit
12	Freie Selbstverteidigung	16	Angriffs- / Partnerverhalten

- 2.1. Die Prüfungsfächer „Weiterführungstechniken“ und „Gegentechniken“ werden in reduzierter Aufgabenanzahl gemäß untenstehender Tabelle geprüft und jeweils als eigene Prüfungsfächer bewertet.

3. Prüfungsinhalte

6.1 Kyu	5 Aufgaben im Prüfungsabschnitt „Techniken“ des 5. Kyu ¹⁾
6.2 Kyu	10 Aufgaben im Prüfungsabschnitt „Techniken“ des 5. Kyu ¹⁾
5. Kyu	Vollprüfung wie im Prüfungsprogramm Ju-Jutsu ab 15 Jahre
5.1 Kyu	4 Aufgaben im Prüfungsabschnitt „Techniken“ des 4. Kyu ¹⁾ Weiterführungstechniken: 1 verriegelter Armbeugehebel im Stand Gegentechniken: 1 Beinstellen
5.2 Kyu	8 Aufgaben im Prüfungsabschnitt „Techniken“ des 4. Kyu ¹⁾ Weiterführungstechniken: 1 verriegelter Armbeugehebel im Stand Gegentechniken: 1 verriegelter Armbeugehebel im Stand, 1 Beinstellen
4. Kyu	Vollprüfung wie im Prüfungsprogramm Ju-Jutsu ab 15 Jahre
4.1 Kyu	9 Aufgaben im Prüfungsabschnitt „Techniken“ des 3. Kyu ¹⁾ Weiterführungstechniken: 1 Hebeltechnik Gegentechniken: 1 Handbeugehebel im Stand, 1 Hüftwurf
3. Kyu	Vollprüfung wie im Prüfungsprogramm Ju-Jutsu ab 15 Jahre
3.1 Kyu	10 Aufgaben im Prüfungsabschnitt „Techniken“ des 2. Kyu ¹⁾ ²⁾ Weiterführungstechniken: 1 Wurftechnik, 1 Atemitechnik Gegentechniken: 1 Hebeltechnik, 1 Wurftechnik
2. Kyu	Vollprüfung wie im Prüfungsprogramm Ju-Jutsu ab 15 Jahre
2.1 Kyu	10 Aufgaben im Prüfungsabschnitt „Techniken“ des 1. Kyu ¹⁾ Weiterführungstechniken: 1 Hebeltechnik, 1 Wurftechnik, 1 Atemitechnik Gegentechniken: 1 Hebeltechnik, 1 Wurftechnik

¹⁾ Zusätzlich werden die unter Punkt 2 genannten Prüfungsfächer des nächsten Vollgurtes in vollem Umfang abgeprüft.

²⁾ Das Prüfungsfach „Messerabwehr“ wird in der Prüfung zum 3.1 Kyu abweichend hiervon nicht geprüft.

Prüfungsprogramm zum Kyu 6.1

Falltechniken	
Sturz seitwärts	Sturz seitwärts rechts und links

Bodentechniken	
Wechsel von der seitlichen Halteposition in die Kreuzposition	

Abwehrtechniken	
Passivblock am Kopf	
Grifflösen	

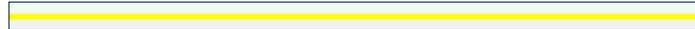
Atemtechniken	
Knietechnik	

Hebeltechniken	
Seitstreckhebel	

Freie Selbstverteidigung	
Schwitzkasten von der Seite	
Ein Handgelenk wird mit beide Händen gefasst	
Körperumklammerung von vorne unter den Armen	

Anwendungsformen	
Handballentechniken als Führhand-Schlaghand-Kombination am Schlagpolster	An einem Schlagpolster wird Führhand-Schlaghand geschlagen, allerdings nicht mit der Faust, sondern mit dem Handballen
Handballentechniken als Führhand-Schlaghand-Hammerfaustschlag - Kombination am Schlagpolster	An einem Schlagpolster wird Führhand-Schlaghand (als Handballentechniken)-Hammerfaustschlag geschlagen
Ohrfeigenkampf	Beide Prüflinge kämpfen gleichberechtigt mit offenen Händen

Prüfungsprogramm zum Kyu 6.2



Falltechniken	
Sturz seitwärts	Sturz seitwärts rechts und links

Bodentechniken	
Wechsel von der seitlichen Halteposition in die Kreuzposition	
Wechsel von der Kreuzposition in die Reitposition	

Abwehrtechniken	
Passivblock am Kopf	
Griff lösen	
Abwehrtechnik mit der Hand	

Atemtechniken	
Knietechnik	

Hammerfaustschlag	
-------------------	--

Hebeltechniken	
Seitstreckhebel	
Armstreckhebel zum Boden	

Wurftechniken	
Beinstellen	

Freie Selbstverteidigung	
Schwitzkasten von der Seite	
Ein Handgelenk wird mit beide Händen gefasst	

Körperumklammerung von vorne unter den Armen	
--	--

Anwendungsformen	
Handballentechniken als Führhand-Schlaghand-Kombination am Schlagpolster	An einem Schlagpolster wird Führhand-Schlaghand geschlagen, allerdings nicht mit der Faust, sondern mit dem Handballen
Handballentechniken als Führhand-Schlaghand-Hammerfaustschlag - Kombination am Schlagpolster	An einem Schlagpolster wird Führhand-Schlaghand (als Handballentechnik)-Hammerfaustschlag geschlagen
Ohrfeigenkampf	Beide Prüflinge kämpfen gleichberechtigt mit offenen Händen

Prüfungsprogramm zum Kyu 5

Falltechniken	
Sturz seitwärts	Sturz seitwärts rechts und links

Bodentechniken	
Wechsel von der seitlichen Halteposition in die Kreuzposition	
Wechsel von der Kreuzposition in die Reitposition	

Abwehrtechniken	
Passivblock am Kopf	
Passivblock zum Rumpf	
Griff lösen	
Griffsprengen	
Abwehrtechnik mit der Hand (1)	

Abwehrtechnik mit der Hand (2)	

Atemtechniken	
Knietechnik	
Hammerfaustschlag	
Handballentechnik	

Hebeltechniken	
Seitstreckhebel	
Armstreckhebel zum Boden	
Körperabbiegen	

Wurftechniken	
Beinstellen	

Freie Selbstverteidigung	
Schwitzkasten von der Seite	
Ein Handgelenk wird mit beide Händen gefasst	
Körperumklammerung von vorne unter den Armen	

Anwendungsformen	
Handballentechniken als Führhand-Schlaghand-Kombination am Schlagpolster	An einem Schlagpolster wird Führhand-Schlaghand geschlagen, allerdings nicht mit der Faust, sondern mit dem Handballen
Handballentechniken als Führhand-Schlaghand-Hammerfaustschlag - Kombination am Schlagpolster	An einem Schlagpolster wird Führhand-Schlaghand (als Handballentechnik)-Hammerfaustschlag geschlagen
Ohrfeigenkampf	Beide Prüflinge kämpfen gleichberechtigt mit offenen Händen

Prüfungsprogramm zum Kyu 5.1



Falltechniken	
Rolle vorwärts in den Stand	Rolle vorwärts rechts und links
Rolle rückwärts in den Stand	Rolle rückwärts rechts und links

Bodentechniken	
Befreiung aus der seitlichen Halteposition	

Abwehrtechniken	
Unterarmblock nach innen	

Hebeltechniken	
Verriegelter Armbeugehebel am Boden	

Wurftechniken	
Hüftwurf	

Weiterführungstechniken	
Weiterführung verriegelter Armbeugehebel in Stand	

--	--

Gegentechniken	
Gegentechnik Beinstellen	

Freie Selbstverteidigung	
Fauststoß zum Körper	
Schwitzkasten von vorne	
Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)	
Würge von hinten mit beiden Händen	

Anwendungsformen	
Fausttechniken als Führhand-Schlaghand-Faustschlag zum Kopf - Kombination am Schlagpolster	An einem Schlagpolster wird Führhand-Schlaghand-Faustschlag zum Kopf geschlagen
Fausttechniken als Führhand-Schlaghand-Körperhaken - Kombination am Schlagpolster	An einem Schlagpolster wird Führhand-Schlaghand-Körperhaken geschlagen
Faustkampf	Beide Prüflinge kämpfen gleichberechtigt mit Fausttechniken (Kopftreffer verboten)

Prüfungsprogramm zum Kyu 5.2

Falltechniken	
Rolle vorwärts in den Stand	Rolle vorwärts rechts und links
Rolle rückwärts in den Stand	Rolle rückwärts rechts und links

Bodentechniken	
Befreiung aus der seitlichen Halteposition	
Befreiung aus der Kreuzposition	

Abwehrtechniken	
Unterarmblock nach innen	
Unterarmblock nach außen	

Atemtechniken	
Fußtechnik vorwärts	
Fauststoß	

Hebeltechniken	
Verriegelter Armbeugehebel am Boden	

Wurftechniken	
Hüftwurf	

Weiterführungstechniken	
Weiterführung verriegelter Armbeugehebel in Stand	

Gegentechniken	
Gegentechnik Verriegelter Armbeugehebel	
Gegentechnik Beinstellen	

Freie Selbstverteidigung	
Fauststoß zum Körper	

Schwitzkasten von vorne	
Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)	
Würge von hinten mit beiden Händen	

Anwendungsformen	
Fausttechniken als Führhand-Schlaghand-Faustschlag zum Kopf - Kombination am Schlagpolster	An einem Schlagpolster wird Führhand-Schlaghand-Faustschlag zum Kopf geschlagen
Fausttechniken als Führhand-Schlaghand-Körperhaken - Kombination am Schlagpolster	An einem Schlagpolster wird Führhand-Schlaghand-Körperhaken geschlagen
Faustkampf	Beide Prüflinge kämpfen gleichberechtigt mit Fausttechniken (Kopftreffer verboten)

Prüfungsprogramm zum Kyu 4

Falltechniken	
Rolle vorwärts in den Stand	Rolle vorwärts rechts und links
Rolle rückwärts in den Stand	Rolle rückwärts rechts und links

Bodentechniken	
Befreiung aus der seitlichen Halteposition	
Befreiung aus der Kreuzposition	
Befreiung aus der Reitposition	

Abwehrtechniken	
Unterarmblock nach innen	
Unterarmblock nach außen	

Atemitechniken	
Fußtechnik vorwärts	

Fauststoß	

Faustschlag (2 Ausführungen)	

Hebeltechniken	
Verriegelter Armbeugehebel im Stand	
Verriegelter Armbeugehebel am Boden	

Wurftechniken	
Hüftwurf	
Große Außensichel	

Weiterführungstechniken	
Weiterführung verriegelter Armbeugehebel in Stand	

Gegentechniken	
Gegentechnik Verriegelter Armbeugehebel	
Gegentechnik Beinstellen	

Freie Selbstverteidigung	
Fauststoß zum Körper	
Schwitzkasten von vorne	
Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)	

Würge von hinten mit beiden Händen	
------------------------------------	--

Anwendungsformen	
Fausttechniken als Führhand-Schlaghand-Faustschlag zum Kopf - Kombination am Schlagpolster	An einem Schlagpolster wird Führhand-Schlaghand-Faustschlag zum Kopf geschlagen
Fausttechniken als Führhand-Schlaghand-Körperhaken - Kombination am Schlagpolster	An einem Schlagpolster wird Führhand-Schlaghand-Körperhaken geschlagen
Faustkampf	Beide Prüflinge kämpfen gleichberechtigt mit Fausttechniken (Kopftreffer verboten)

Prüfungsprogramm zum Kyu 4.1



Falltechniken	
Sturz vorwärts	Sturz vorwärts unter Beachtung der Eigensicherung
Sturz rückwärts	Sturz rückwärts unter Beachtung der Eigensicherung

Bodentechniken	
Aus der eigenen Rückenlage in die Oberlage gelangen	
Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage Uke (aus der Guard)	

Abwehrtechniken	
Dreierkontakt	

Atemtechniken	
Ellenbogentechniken (2 Ausführungen)	

Würge-/Hebeltechniken	
Drosselgrubendruck (Kehlkopfdruck)	

Hebeltechniken	
Handgelenkhebel	
Fingerhebel	

Wurftechniken	
Schulterwurf	

Stocktechniken	
Angriffswinkel 1	
Angriffswinkel 2	

Weiterführungstechniken	
Weiterführung von Hebeltechniken	

Gegentechniken	
Gegentechnik Handbeugehebel im Stand	
Gegentechnik Hüftwurf	

Freie Selbstverteidigung	
Beidhändige Würge am Boden bei eigener Rückenlage seitlich	
Beidhändige Würge zwischen den Beinen kniend	
Griffansatz zu den Beinen	
Aufwärtshaken	

Anwendungsformen	
Faust-/Fußtechniken als Führhand-Schlaghand-Lowkick - Kombination am Schlagpolster	An einem Schlagpolster wird Führhand-Schlaghand-Lowkick geschlagen/getreten
Faust-/Fußtechniken als Führhand-Schlaghand-Führhand-Halbkreisfußtritt - Kombination am Schlagpolster	An einem Schlagpolster wird Führhand-Schlaghand-Führhand-Halbkreisfußtritt geschlagen/getreten
Kampf im Stand unter Verwendung von Atemitechniken	Beide Prüflinge kämpfen gleichberechtigt mit Atemitechniken (Kopftreffer, Angriffe gegen die Augen und den Genitalbereich, Tritte gegen die Kniegelenke verboten)

Prüfungsprogramm zum Kyu 3

Falltechniken	
Sturz vorwärts	Sturz vorwärts unter Beachtung der Eigensicherung
Sturz rückwärts	Sturz rückwärts unter Beachtung der Eigensicherung

Bodentechniken	
Haltetechnik bei eigener Rückenlage (Full Guard)	
Aus der eigenen Rückenlage in die Oberlage gelangen	
Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage Uke (aus der Guard)	

Abwehrtechniken	
Dreierkontakt	
Abwehrtechniken mit der Hand (3 Ausführungen)	

--	--

Atemtechniken	
Ellenbogentechniken (2 Ausführungen)	
Lowkick	

Würge-/Hebeltechniken	
Drosselgrubendruck (Kehlkopfdruck)	
Schränkwürge	

Hebeltechniken	
Handgelenkhebel	

Fingerhebel	
-------------	--

Wurftechniken	
Schulterwurf	
Große Innensichel	
Doppelhandsichel von vorne	

Stocktechniken	
Angriffswinkel 1	
Angriffswinkel 2	

Weiterführungstechniken	
Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)	

--	--

Weiterführung von Atemtechniken	
---------------------------------	--

Gegentechniken	
Gegentechnik Handbeugehebel im Stand	
Gegentechnik Hüftwurf	
Gegentechnik Schulterwurf	

Freie Selbstverteidigung	
Beidhändige Würge am Boden bei eigener Rückenlage seitlich	
Beidhändige Würge zwischen den Beinen kniend	

Griffansatz zu den Beinen	
Aufwärtshaken	

Anwendungsformen	
Faust-/Fußtechniken als Führhand-Schlaghand-Lowkick - Kombination am Schlagpolster	An einem Schlagpolster wird Führhand-Schlaghand-Lowkick geschlagen/getreten (vor Lowkick Auslagenwechsel auf der Stelle)
Faust-/Fußtechniken als Führhand-Schlaghand-Führhand-Halbkreisfußtritt - Kombination am Schlagpolster	An einem Schlagpolster wird Führhand-Schlaghand-Führhand-Halbkreisfußtritt geschlagen/getreten
Kampf im Stand unter Verwendung von Atemitechniken	Beide Prüflinge kämpfen gleichberechtigt mit Atemitechniken (Kopftreffer, Angriffe gegen die Augen und den Genitalbereich, Tritte gegen die Kniegelenke verboten)