

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) |