

## Übersicht

PRÜFUNGSFACH		INHALTE <sup>1</sup>	Kyu-Grad:		
			6.1	6.2	5.
1	Falltechniken	Sturz seitwärts	×	×	×
2	Bodentechniken	Halteteknik seitliche Pos. + Übergang in Kreuzpos.	-	×	×
		Halteteknik Kreuzpos. + Übergang in Reitpos.	-	×	×
3	Abwehrtechniken	Passivblock am Kopf	×	×	×
		Passivblock am Rumpf	×	×	×
		Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen)	-	-	×
		Grifflösen	-	×	×
		Griffsprengen	×	×	×
4	Atemitechniken	Handballentechnik	×	×	×
		Knietechnik	-	×	×
		Hammerfaustschlag	-	×	×
5	Würge-/Nervendrucktechniken	-			
6	Hebeltechniken	Armhebel im Stand: Armstreckhebel zum Boden	-	-	×
		Armhebel am Boden: Seitstreckhebel	-	-	×
		Körperabbiegen	-	-	×
7	Wurftechniken	Beinstellen	×	×	×
8	Stockabwehr/-anwendung	-			
9	Messerabwehr	-			
10	Weiterführungstechniken	-			
11	Gegentechniken	-			
12	Freie Selbstverteidigung	Aus den folgenden Angriffen kann sich der Prüfer <u>drei</u> Angriffe aussuchen: (1) Ohrfeige (2) Handballenstoß (3) Schwitzkasten von der Seite (Seite beliebig) (4) 1 Handgelenk wird mit 2 Händen gefasst (5) Körperumklammerung v. vorne unter den Armen			
13	Anwendungsformen	Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster: (1) Führhand → Schlaghand (2) Führhand → Schlaghand → Hammerfaust <sup>2</sup>			
		Anwendung von Fausttechniken in Kombination gegen einen Partner mit Pratzen <u>oder</u> einen Partner mit passender Schutzausrüstung			

<sup>1</sup> Bis zu einem Alter von 14 Jahren können Zwischenprüfungen zum 6.1 Kyu (Weiß-Gurt mit gelber Spitze) und 6.2 Kyu (Weiß/Gelb-Gurt) abgelegt werden. Die Anzahl der Aufgaben im zusammengefassten Prüfungsabschnitt „Techniken“ (Prüfungsfächer 2 bis 7) reduziert sich dabei auf 5 Aufgaben für den 6.1 Kyu und 10 Aufgaben für den 6.2 Kyu.

<sup>2</sup> Ausführung mit Führhand oder Schlaghand zulässig

14	Bewegungsformen	Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen gesondert zu prüfen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auspendeln</li> <li>• Gleiten</li> <li>• Körperabdrehen</li> </ul>
15	Kombinationen/Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
16	Angriffs-/Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

### Erläuterungen und Hinweise:

Das Gelbgurt-Programm stellt den Einstieg in den Ju-Jutsu-Sport dar und ist zugleich der erste (Voll-)Gurt. Die Sportler erlernen Grundlagen der Etikette wie das An- und Abgrüßen von Partnern und Trainern bzw. Prüfern sowie die ersten (Fall-, Boden-, Abwehr-, Atemi-, Hebel- und Wurf-) Techniken. Dieses Muster-Prüfungsprogramm kombiniert die geforderten Techniken in den einzelnen Gurtstufen zu prinzipiengerechten Kombinationen und soll damit inhaltliche Hilfestellung und Orientierung für Sportler, Trainer und Prüfer geben.

Die beschriebenen Techniken und Kombinationen zum 6.1 Kyu (Weißgurt mit gelber Spitze) und 6.2 Kyu (Weiß-Gelbgurt) sollen zunächst und vorrangig dem Aufbau von Selbstverteidigungsfähigkeiten dienen, um mit möglichst einfachen Abwehr-, Grifflöse- und Atemi-Kombinationen zunächst den Angriff abzuwehren und nachfolgend Distanz zu einem Angreifer und damit die Möglichkeiten zur Flucht (Weglaufen) zu schaffen. Die Techniken und Kombinationen zum 5. Kyu (Gelbgurt) bauen auf denen der Teilprüfungen zum 6.1 Kyu und 6.2 Kyu auf und komplettieren das Repertoire des Sportlers hinsichtlich einer breitensport- als auch wettkampforientierten Ausrichtung des Ju-Jutsu-Trainings im Verein.

Dieses Muster-Prüfungsprogramm verbindet die effiziente Selbstverteidigung mit der breitensportlichen Umsetzung des DJJV-Prüfungsprogrammes. Für verschiedene Kombinationen werden daher auch alternative Abläufe bzw. ergänzende Techniken vorgeschlagen.

## Prüfungsabschnitt „Techniken“

Der Prüfungsabschnitt „Techniken“ umfasst die Prüfungsfächer 2 bis 7.

### 6.1 Kyu (Weißgurt mit gelber Spitze)

► 5 Aufgaben (gelb markiert) aus dem Prüfungsabschnitt „Techniken“ des 5.Kyu

#### Angriff 1: Ohrfeige

Verteidigung 1:

- Passivblock am Kopf
- Optional: Hammerfaustschlag
- Beinstellen
- Gleiten Rückwärts<sup>3</sup> (Alternativ: Haltetechnik in seitlicher Position am Boden)

#### Angriff 2: Schläge mit offenen Händen zum Körper (Rechts + Links)

Verteidigung 2:

- Passivblöcke am Rumpf
- Handballentechnik (Ausführung als „Doppel-Handballenstoß“)
- Gleiten Rückwärts<sup>3</sup> (Alternativ: Fußtechnik vorwärts (Ausführung als „Fußstoß vorwärts“))

#### Angriff 3: Einhändiges Handgelenk fassen (diagonal oder gegenüberliegend)

Verteidigung 3:

- Griffsprengen (Ausführung als „Unterarmtechnik“ gegen den Angriffsarm)
- Handballentechnik (Ausführung als „Handballenstoß“ oder „Doppel-Handballenstoß“)
- Gleiten Rückwärts<sup>3</sup> (Alternativ: Fußtechnik vorwärts (Ausführung als „Fußstoß vorwärts“))

### 6.2 Kyu (Weiß-Gelbgurt)

► 10 Aufgaben (gelb markiert) aus dem Prüfungsabschnitt „Techniken“ des 5.Kyu

► **Wiederholung** der Technik-Kombinationen **Nr. 2 + 3** aus dem 6.1 Kyu **und zusätzlich:**

#### Angriff 4: Ohrfeige

Verteidigung 4:

- Passivblock am Kopf
- Hammerfaustschlag
- Beinstellen
- Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in Haltetechnik in Kreuzposition
- Übergang von Haltetechnik in Kreuzposition in die Reitposition

<sup>3</sup> Durch das „Gleiten rückwärts“ soll der Verteidiger Distanz zum Angreifer schaffen. Dabei soll u.a. auf die „Kontrolle des Raumes“ (Gibt es z.B. Hindernisse oder weitere Angreifer?) geachtet werden.

**Angriff 5: Ohrfeige**

Verteidigung 5:

- Passivblock am Kopf + Abwehrtechnik mit der Hand<sup>4</sup> (Ausführung als „Schulterstopp“)
- Knietechnik (Ausführung als „Knieschlag“)
- Gleiten rückwärts<sup>5</sup>

**Angriff 6: Handgelenk fassen diagonal**

Verteidigung 6:

- Grifflösen
- Handballentechnik (Ausführung als „Handballenstoß“ oder „Doppel-Handballenstoß“)
- Gleiten rückwärts<sup>5</sup> (Alternativ: Fußtechnik vorwärts (Ausführung als „Fußstoß vorwärts“))

**5. Kyu (Gelbgurt)**

► 14 Aufgaben (gelb markiert) aus dem Prüfungsabschnitt „Techniken“ des 5.Kyu

► **Wiederholung** der Technik-Kombinationen **Nr. 2 bis 5** aus dem 6.1 + 6.2 Kyu **und zusätzlich:**

**Angriff 7: Faustrückenschlag**

Verteidigung 7:

- Abwehrtechnik mit der Hand (Ausführung als „Doppelstopp“)
- Handballentechnik zum Körper (Ausführung als „Handballenschlag“)
- Körperabbiegen
- Armhebel am Boden (Ausführung als „Seitstreckhebel“)

**Angriff 8: Handgelenk fassen diagonal**

Verteidigung 8:

- Greifende Hand „sichern“
- Fußtechnik vorwärts<sup>6</sup> (Ausführung als „Fußtritt vorwärts“ zum gegnerischen Bein)
- Grifflösen
- Armhebel im Stand (Ausführung als „Armstreckhebel zum Boden“)

<sup>4</sup> Die Ausführung der beiden Abwehrtechniken erfolgt gleichzeitig. Der Schulterstopp kann mit der Führhand oder der Schlaghand ausgeführt werden.

<sup>5</sup> Durch das „Gleiten rückwärts“ soll der Verteidiger Distanz zum Angreifer schaffen. Dabei soll u.a. auf die „Kontrolle des Raumes“ (Gibt es z.B. Hindernisse oder weitere Angreifer?) geachtet werden.

<sup>6</sup> Ausführung als Schocktechnik (zur Ablenkung) gegen Knie oder Unterschenkel des Angreifers

Herausgeber: Budokan Großbeeren e.V.  
Internet: [www.ju-jutsu-grossbeeren.de](http://www.ju-jutsu-grossbeeren.de)  
Kontakt: [geschaeftsstelle@ju-jutsu-grossbeeren.de](mailto:geschaeftsstelle@ju-jutsu-grossbeeren.de)  
Autoren: René Roesner, Lothar Spielmann  
Mitarbeit: Thorsten Boese, Juliane Meißner, Roland Merkel, Harald Negendank, Ronny Tillmann