

STAND 18.02.2025

Übersicht

PRÜFUNGSFACH		INHALTE ¹	Kyu-Grad:		
			5.1	5.2	4.
1	Falltechniken	Rolle vorwärts in den Stand	×	×	×
		Rolle rückwärts in den Stand	×	×	×
2	Bodentechniken	Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position	-	-	×
		Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition	-	-	×
		Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition	-	-	×
3	Abwehrtechniken	Unterarmblock nach innen	-	×	×
		Unterarmblock nach außen	×	×	×
4	Atemitechniken	Fußtechnik vorwärts	-	-	×
		Fauststoß	×	×	×
		Faustschlag ² (2 Ausführungen)	-	×	×
5	Würge-/Nervendrucktechniken	-			
6	Hebeltechniken	Armhebel im Stand: Verriegelter Armbeugehebel	-	×	×
		Armhebel am Boden: Verriegelter Armbeugehebel	×	×	×
7	Wurftechniken	Hüftwurf	-	×	×
		Große Außensichel	×	×	×
8	Stockabwehr/-anwendung	-			
9	Messerabwehr	-			
10	Weiterführungstechniken ³	Weiterführung verriegelter Armbeugehebel im Stand	×	×	×
11	Gegentechniken ⁴	Gegentechnik gg. Beinstellen	×	×	×
		Gegentechnik gg. verrieg. Armbeugehebel im Stand	-	×	×
12	Freie Selbstverteidigung	Aus den folgenden Angriffen kann sich der Prüfer <u>vier</u> Angriffe aussuchen: (1) Fauststoß zum Kopf oder Körper (2) Fußstoß vorwärts (3) Schwitzkasten von vorne (4) Einhändiger Griff ins Revers (diagonal) (5) Würgen von vorne o. hinten mit beiden Händen (6) Schubsen von vorne			

¹ Bis zu einem Alter von 14 Jahren können Zwischenprüfungen zum 5.1 Kyu (Gelbgurt mit oranger Spitze) und 5.2 Kyu (Gelb-Orangegurt) abgelegt werden. Die Anzahl der Aufgabe im zusammengefassten Prüfungsabschnitt „Techniken“ (Prüfungsfächer 2 bis 7) reduziert sich dabei auf 4 Aufgaben für den 5.1 Kyu und 8 Aufgaben für den 5.2 Kyu.

² Der Hammerfaustschlag ist hier nicht mehr zu zeigen, da er als einzelne Technik bereits im 5. Kyu demonstriert wurde.

³ Bei den Zwischenprüfungen zum 5.1 Kyu und 5.2 Kyu ist eine Weiterführung eines verriegelter Armbeugehebel im Stand zu demonstrieren.

⁴ Bei der Zwischenprüfung zum 5.1 Kyu ist eine Gegentechnik gegen ein Beinstellen zu demonstrieren. Bei der Zwischenprüfung zum 5.2 Kyu ist eine Gegentechnik gegen ein Beinstellen und sowie eine weitere gegen einen verriegelten Armbeugehebel im Stand zu demonstrieren.

13	Anwendungsformen	Demonstration von Fausttechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster: (1) Führhand → Schlaghand → Faustschlag zum Kopf (2) Führhand → Schlaghand → Körperhaken
		Anwendung von Fausttechniken in Kombination gegen einen Partner mit Prätzen <u>oder</u> einen Partner mit passender Schutzausrüstung
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">• Ausfallschritt mit dem vorderen Bein• Ausfallschritt mit dem hinteren Bein• Doppelschrittdrehung
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:

Keine

Prüfungsabschnitt „Techniken“

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

5.1 Kyu (Gelbgurt mit oranger Spitze)

► 4 Aufgaben (orange markiert) aus dem Prüfungsabschnitt „Techniken“ des 4. Kyu:

Angriff 1: Ohrfeige

Verteidigung 1:

- Unterarmblock nach außen (Ausführung als „Unterarmblock nach oben außen“)
- Faustschlag (Ausführung als „Faustschlag nach innen“⁵)
- Große Außensichel
- Armhebel am Boden (Ausführung als „Verriegelter Armbeugehebel am Boden“ aus der Kreuzposition)

Angriff 2: Fauststoß zum Kopf

Verteidigung 2:

- Ausfallschritt, Unterarmblock nach außen (Ausführung als „Unterarmblock nach oben außen“)
- Fauststoß
- [Optional: Fußtechnik vorwärts](#)⁶
- Gleiten rückwärts⁷

5.2 Kyu (Gelb-Orangegurt)

► 8 Aufgaben (orange markiert) aus dem Prüfungsabschnitt „Techniken“ des 4. Kyu:

► **Wiederholung** der Technik-Kombinationen **Nr. 1 und 2** aus dem 5.1 Kyu **und zusätzlich:**

Angriff 3: Würgen im Stand von der Seite beidhändig

Verteidigung 3:

- Passive Abwehr⁸, Angriffsarm „sichern“, Atemtechnik zum Körper⁹
- Hüftwurf

Angriff 4: Faustrückenschlag

Verteidigung 4:

- Doppelblock¹⁰, Angriffsarm greifen
- Faustschlag (Ausführung als „Handrückenschlag“ oder „Knöchelfaustschlag“)
- Armhebel im Stand (Ausführung als „Verriegelter Armbeugehebel im Stand“)

⁵ Die Ausführung erfolgt als horizontal geschlagener „kurzer“ Haken gegen den Brustkorb des Angreifers.

⁶ Die Ausführung kann wahlweise als „Fußtritt vorwärts“ oder „Fußstoß vorwärts“ erfolgen.

⁷ 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.

⁸ Verhindern der Würgetechnik durch Drücken des Kinns (nach unten) auf die Brust und „Anziehen“ der Schultern

⁹ Ausführung z.B. als Ellenbogentechnik seitwärts

¹⁰ Im Unterschied zum „Doppelstopp“ (Muster-Prüfungsprogramm 5.Kyu) erfolgt der „Doppelblock“ mit der Ellen- oder Speichenseite des in der Endphase verriegelten Unterarms.

4. Kyu (Orangegurt)

► 12 Aufgaben (**orange** markiert) aus dem Prüfungsabschnitt „Techniken“ des 4. Kyu:

► **Wiederholung** der Technik-Kombinationen **Nr. 1, 3 und 4** aus dem 5.1 + 5.2 Kyu **und zusätzlich:**

Angriff 5:¹¹

Beinstellen, Haltetechnik in Reitposition

Verteidigung 5:

- **Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition** + Übergang in Haltetechnik in seitlicher Position

Angreifer:

- **Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position** + Übergang in Haltetechnik in Kreuzposition
- **Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition**

Angriff 6:

Fauststoß zum Kopf

Verteidigung 6:

- Ausfallschritt, **Unterarmblock nach außen** (Ausführung als „**Unterarmblock nach oben außen**“)
- **Fauststoß**
- **Fußtechnik vorwärts** (Ausführung als „Fußtritt vorwärts“ oder „Fußstoß vorwärts“)¹²
- Gleiten rückwärts¹³

¹¹ Die Technik-Kombination Nr. 5 ist ein Handlungskomplex in der die Rollen „Angreifer“ und „Verteidiger“ im Verlauf der Demonstration wechseln. Dies ist durch den/die Prüfer bei der Bewertung beider Prüflinge zu berücksichtigen.

¹² Die Ausführung kann wahlweise als „Fußtritt vorwärts“ oder „Fußstoß vorwärts“ erfolgen. Der Prüfling muss die in seiner Demonstration dargestellte Fußtechnik korrekt benennen können.

¹³ 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.

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