



5. Kyu-Grad Ju-Jutsu

1. Etikette

2. Bewegungslehre im Stand:

- Neutrale Kampfstellung
- Aktionsstellung
- Verteidigungsstellungen
- Ausweichen durch Körperabdrehen
- Schrittdrehungen
- Doppelschrittdrehungen
- Drehungen im Stand
- Ausfallschritte
- Übersetzschriffe vor- und rückwärts
- Gleiten vor- und rückwärts
- Auslagenwechsel

3. Falltechniken:

- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Sturz vorwärts
- Sturz rückwärts
- Sturz seitwärts links und rechts

4. Grundtechniken sind in Kombinationen gegen je einen Angriff nach freier Wahl vorzuführen:

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 1. Unterarmblock nach oben | 8. Fauststoß |
| 2. Unterarmblock nach innen | 9. Griffsprengen |
| 3. Unterarmblock nach außen | 10. Grifflösen |
| 4. Unterarmblock nach unten außen | 11. Armstreckhebel zum Boden |
| 5. Unterarmblock nach unten innen | 12. Kreuzfesselgriff |
| 6. Handfegen | 13. Großer Hüftwurf |
| 7. Faustschlag | |



4. Kyu-Grad Ju-Jutsu

1. Vorkenntnisse

2. Bewegungslehre am Boden:

- Seitliche Verteidigungslage
- Auslagenwechsel
- Rollen
- Drehung in allen Richtungen
- Gleiten
- Aufstehen aus der seitlichen Verteidigungslage

3. Falltechniken über Hindernisse

4. Grundtechniken sind in Kombinationen gegen je einen Angriff nach freier Wahl vorzuführen:

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 1. Handkantenblock | 8. Beineinhängen |
| 2. Handaußenkantenschlag | 9. Beininnenhebel |
| 3. Kniestoß | 10. Fingerhebel |
| 5. Fußstoß vorwärts | 11. Kipphandhebel |
| 4. Knieschlag | 12. Genickhebel** |
| 6. Fußtritt vorwärts | 13. Große Außensichel |
| 7. Fußstoß abwärts | |

** Technik Nr. 12 Der Genickhebel wird bis zum 14. Lebensjahr nicht geprüft.



3. Kyu-Grad Ju-Jutsu

1. Vorkenntnisse

2. Falltechniken unter Einwirkung des Angreifers

3. Grundtechniken sind in Kombinationen gegen je einen Angriff nach freier Wahl vorzuführen

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| 1. Fingerstiche | 8. Handbeugehebel |
| 2. Kopfschlag | 9. Handdrehbeugehebel |
| 3. Fußstoß seitwärts | 10. Armstreckhebel über die Schulter |
| 4. Ellenbogenstoß seitwärts | 11. Große Innensichel |
| 5. Ellenbogenstoß rückwärts | 12. Hüftrad |
| 6. Ellenbogenstoß abwärts | 13. Schulterwurf |
| 7. Freies Würgen** | |

** Technik Nr. 7 Freies Würgen wird bis zum 14. Lebensjahr nicht geprüft.

4. Vielfältigkeit:

Der Prüfling soll je eine Atemi-, Hebel-, Wurf- und eine sonstige Technik aus dem 3. Kyu gegen je **drei** Angriffe nach freie Wahl vorführen

5. Freie Abwehr angesagter Angriffe:

- a) mit Kontakt
- b) ohne Kontakt
- c) mit dem Stock

6. Freie Abwehr eines frei angreifenden Gegners:

- a) mit Kontakt
- b) ohne Kontakt
- c) mit dem Stock



2. Kyu-Grad Ju-Jutsu

1. Vorkenntnisse

2. Alle Falltechniken frei

3. Grundtechniken sind in Kombinationen gegen je einen Angriff nach freier Wahl vorzuführen.

- | | |
|------------------------------------|----------------------|
| 1. Handballenschlag | 8. Körperstreckhebel |
| 2. Handballenstoß | 9. Fersenrückwurf |
| 3. Ellenbogenschlag vorwärts | 10. Ausheber |
| 4. Ellenbogenschlag rückwärts | 11. Schaufelwurf |
| 5. Nervendruck - Nasen-/Ohrendruck | 12. Kopfwurf |
| 6. Knöchelwürge** | 13. Schulterrad |
| 7. Handdrehhebel | |

** Technik Nr. 6 Knöchelwürge wird bis zum 14. Lebensjahr nicht geprüft.

4. Vielfältigkeit:

Der Prüfling soll je eine Atemi-, Hebel-, Wurf- und eine sonstige Technik aus dem 2. Kyu gegen je vier Angriffe nach freier Wahl vorführen

5. Freie Abwehr angesagter Angriffe:

- a) mit Kontakt
- b) ohne Kontakt
- c) mit Waffen (Stock, Messer)

6. Freie Abwehr eines frei angreifenden Gegners:

- a) mit Kontakt
- b) ohne Kontakt
- c) mit Waffen (Stock, Messer)



1. Kyu-Grad Ju-Jutsu

1. Vorkenntnisse

2. Grundtechniken sind in Kombinationen gegen je einen Angriff nach freier Wahl vorzuführen.

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. Fußtritt rückwärts | 8. Doppelhandsichel |
| 2. Fußstoß rückwärts | 9. Reisballenwurf |
| 3. Rückentransport | 10. Kleine Innensichel |
| 4. Bauchstreckhebel | 11. Kleine Außensichel |
| 5. Beinriegel | 12. Schulterbeinzug |
| 6. Kippstreckhebel | 13. Außendrehwurf |
| 7. Seitstreckhebel | |

3. Vielfältigkeit:

Der Prüfling soll je eine Atemi-, Hebel-, Wurf- und eine sonstige Technik aus dem 1. Kyu gegen je **fünf** Angriffe nach freier Wahl vorführen

4. Freie Abwehr angesagter Angriffe:

- a) mit Kontakt
- b) ohne Kontakt
- c) mit Waffen, (Stock, Messer, Faustfeuerwaffe, beweglicher Gegenstand/Kette)

5. Freie Abwehr eines frei angreifenden Gegners:

- a) mit Kontakt
- b) ohne Kontakt
- c) mit Waffen, (Stock, Messer, Faustfeuerwaffe, beweglicher Gegenstand/Kette)