



## 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)