Trainingshandbuch

Ju-Jutsu

Name: _____

Prüfungsordnung

Kyu-Grade und Dan-Grade im Deutschen Ju-Jutsu-Verband e.V.

6. Kyu	-	Weißgurt	Anfänger	1. Kyu	-	Braungurt	Schülergrad
5. Kyu	-	Gelbgurt	Schülergrad	1. - 5. Dan	-	Schwarzgurt	Meistergrad
4. Kyu	-	Orangegurt	Schülergrad	6. - 8. Dan	-	Rot-Weiß-Gurt	Großmeistergrad
3. Kyu	-	Grüngurt	Schülergrad	9. - 10. Dan	-	Rotgurt	Großmeistergrad
2. Kyu	-	Blaugurt	Schülergrad				

Prüfungsvoraussetzungen

	Mindestalter	**Vorbereitungszeit**	**Pflichtlehrgänge**	**Prüfer**
5. Kyu (Gelbgurt)	9 Jahre*	6 Monate	-	1 Vereinsprüfer
4. Kyu (Orangegurt)	11 Jahre*	6 Monate	1 Landeslehrgang**	1 Vereinsprüfer
3. Kyu (Grüngurt)	13 Jahre*	6 Monate	1 Landeslehrgang**	1 Vereinsprüfer
2. Kyu (Blaugurt)	14 Jahre	6 Monate	1 Landeslehrgang	1 Vereinsprüfer & 1 Fremdprüfer
1. Kyu (Braungurt)	16 Jahre	1 Jahr	2 Landeslehrgänge	1 Vereinsprüfer & 1 Fremdprüfer
1. Dan (Schwarzgurt)	18 Jahre	1 Jahr	2 Landeslehrgänge Erste Hilfe-Nachweis Lehreinweisung	3 Landesprüfer

* Empfehlung ** für Prüflinge ab 14 Jahren

Prüfungsfächer

Bewegungsformen *(bis 1. Kyu)*	Würge- / Nervendrucktechniken *(ab 3. Kyu)*	Weiterführungstechniken *(ab 4. Kyu)*
Falltechniken *(bis 1. Kyu)*	Sicherungstechniken	Gegentechniken *(ab 4. Kyu)*
Komplexaufgabe *(ab 4. Kyu)*	Hebeltechniken	Freie Selbstverteidigung *(ab 4. Kyu)*
Bodentechniken	Wurftechniken	Freie Anwendungsformen
Abwehrtechniken	Stockabwehr / - anwendung *(ab 3. Kyu)*	Kombination / Vielfältigkeit
Atemitechniken	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen *(ab 2. Kyu)*	Angriffs- / Partnerverhalten

Die Prüfung hat bestanden, wer im Durchschnitt mindestens 3 Punkte und in keinem Prüfungsfach nur 1 Punkt erhalten hat.

Senioren und Menschen mit Beeinträchtigungen

Bei der Prüfungskommission kann im Vorfeld ein Antrag auf Prüfungserleichterungen gestellt werden. Diese müssen im Einzelfall mit den Prüfern abgesprochen werden.

Prüfungsprogramm zum 5. Kyu (Gelbgurt)

Bewegungsformen

- Verteidigungsstellung
- Auslagenwechsel vorwärts und rückwärts mit Handflächenschlag rechts
- Auslagenwechsel auf der Stelle mit Knieschlag
- Gleiten vorwärts und rückwärts mit Handflächenschlag links
- Gleiten nach rechts und links mit Handfegen mit dem Handrücken
- Schrittdrehung 90° vorwärts mit Passivblock am Kopf mit links
- Schrittdrehung 90° rückwärts mit Passivblock innen mit links
- Schrittdrehung 180° vorwärts mit Handballenstoß rechts
- Schrittdrehung 180° rückwärts mit Handballenschlag links
- Körperabdrehen mit Passivblock außen mit links
- Meidbewegungen (Abducken, Abtauchen, Auspendeln nach hinten, rechts und links)

Falltechniken

- Sturz seitwärts mit Aufstehen unter Berücksichtigung der Eigensicherung (rechts und links)

Bodentechniken

- Haltetechnik in seitlicher Position (rechts und links)
- Haltetechnik in Kreuzposition (rechts und links)
- Haltetechnik in Reitposition (rechts und links)

} mit Übergängen

Komplexaufgabe

wird auf den 5. Kyu nicht geprüft

Abwehrtechniken

*wird auf den 5. Kyu im Zuge der **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination** abgeprüft*

Atemi-Techniken gegen Pratzen

- Handflächenschlag (rechts und links)
- Handballenschlag / -stoß (rechts und links)
- Knieschlag / -stoß (rechts und links)

Vorkenntnisse

wird auf den 5. Kyu nicht geprüft

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

Ich zeige einen **Passivblock am Kopf**, einen **Handflächenschlag** und ein **Beinstellen**. Der Angriff ist eine **Backpfeife**.
1. Schrittdrehung 90° vorwärts mit Passivblock am Kopf (links) - Arm fassen - 2. Ausfallschritt diagonal nach vorn mit Handflächenschlag zum Kopf (rechts) 3. Beinstellen
Ich zeige einen **Passivblock außen**, einen **Rückhandschlag** und einen **Hüftschwung**. Der Angriff ist ein **Handflächenschlag zur Körpermitte**.
1. Schrittdrehung 90° vorwärts mit Passivblock außen (links) - Arm fassen (links) und Zug schräg nach oben - 2. Schritt nach vorn mit Rückhandschlag zur kurzen Rippe (rechts) 3. Hüftschwung (mit Schrittdrehung 180° rückwärts)
Ich zeige einen **Passivblock innen** und einen **Stoppfußstoß**. Der Angriff ist ein **Rückhandschlag zur Körpermitte**.
1. Schrittdrehung 90° rückwärts mit Passivblock innen 2. Gleiten zur Seite, beide Schultern packen und Stoppfußstoß (rechts) 3. Rückwärts zu Boden ziehen
Ich zeige ein **Handfegen mit der Handfläche** und einen **Handballenstoß**. Der Angriff ist ein **Handballenstoß zum Kopf**.
1. Schrittdrehung 90° rückwärts mit Handfegen mit der Handfläche (links) 2. Linkes Bein umsetzen mit Handballenstoß zum Kopf 3. Den Angreifer nach vorn zu Boden stoßen
Ich zeige ein **Handfegen mit dem Handrücken** und einen **Kniestoß**. Der Angriff ist ein **versuchter Griff ins Revers**.
1. Gleiten nach rechts mit Handfegen mit dem Handrücken (links) - beide Schultern oder Kragen fassen - 2. Kniestoß (mit Hüftschub nach vorn) 3. Den Angreifer im Rückwärtslaufen zu Boden ziehen
Ich zeige ein **Grifflösen**, einen **Handballenschlag** und ein **Körperabbiegen**. Der Angriff ist ein **Würgen von vorn mit beiden Händen**.
- Hals verkürzen - 1. Fingerstiche ins Gesicht 2. Grifflösen (Schwimmbewegung) mit Ausfallschritt nach vorne (links) 3. Handballenschlag zum Kinn (rechts) 4. Körperabbiegen 5. Armstreckhebel über den rechten Oberschenkel

Ich zeige ein **Griffsprengen** und einen **Knieschlag**. Der Angriff ist ein **beidhändiger Griff ins Revers**.
1. Faustschlag zum Magen 2. Auslagenwechsel rückwärts mit Absenken des Körperschwerpunkts und Griffsprengen von oben nach unten außen - die rechte Schulter fassen - 3. Zwei Knieschläge zur kurzen Rippe (rechts) - Kragen und Gürtel fassen - 4. Den Angreifer zu Boden ziehen
Ich zeige einen **Armstreckhebel am Boden**. Der Angriff ist ein **Griff ans diagonale Handgelenk**.
- Hand fixieren (links) - 1. Fußtritt gegen das Schienbein (rechts) und das Bein hinten abstellen - Hand im Uhrzeigersinn nach oben drehen und selbst greifen (rechts) - 2. Armbeugehebel mit Schrittdrehung 180° rückwärts und Übergang zum Armstreckhebel zum Boden (die Schulter ist der tiefste Punkt, der kleine Finger der höchste Punkt des Arms) 3. Seitlich zu Boden führen - Schulter belasten („Hose nicht dreckig machen!“) - 4. Armstreckhebel am Boden

Stockabwehr / -anwendung

wird auf den 5. Kyu nicht geprüft

Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen

wird auf den 5. Kyu nicht geprüft

Weiterführungstechniken

wird auf den 5. Kyu nicht geprüft

Gegentechniken

wird auf den 5. Kyu nicht geprüft

Freie Selbstverteidigung

wird auf den 5. Kyu nicht geprüft

Freie Anwendungsformen

- Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen

Notizen

Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (Orangegurt)

Bewegungsformen

- Offensive Aktionsstellung mit Auslagenwechsel vorwärts und Fauststoß ungleichseitig
- Defensive Aktionsstellung mit Auslagenwechsel rückwärts und Handaußenkantenblock

- Ausfallschritt nach vorn mit Wechsel in die Offensive Aktionsstellung und Unterarmblock nach oben (rechts)
- Ausfallschritt nach hinten mit Wechsel in die Defensive Aktionsstellung und Unterarmblock nach außen (links)
- Ausfallschritt nach rechts mit Unterarmblock nach unten außen (links)
- Ausfallschritt nach links mit Unterarmblock nach unten außen (rechts)
- Ausfallschritt diagonal nach hinten mit Passivblock am Kopf (links)
- Ausfallschritt diagonal nach vorn mit Ellenbogenschlag horizontal nach vorne (rechts)

- Doppelschrittdrehung 90° mit Unterarmblock nach unten innen (rechts + links)
- Doppelschrittdrehung 180° mit Unterarmblock nach innen (rechts + links)
- Doppelschrittdrehung 180° in den Parallelstand mit Hüftwurfansatz vorwärts
- Doppelschrittdrehung 180° in den Parallelstand mit Hüftwurfansatz rückwärts

Falltechniken

- Rolle vorwärts (rechts und links)
- Rolle rückwärts (rechts und links)

Bodentechniken

- Befreiung aus der Haltetechnik in seitlicher Position (rechts oder links)
- Befreiung aus der Haltetechnik in Kreuzposition (rechts oder links)
- Befreiung aus der Haltetechnik in Reitposition (rechts oder links)

Komplexaufgabe

- Demonstration von Fausttechniken an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner

Abwehrtechniken

*wird auf den 4. Kyu im Zuge der **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination** abgeprüft*

Atemi-Techniken gegen Pratzen

- Fußtritt /-stoß vorwärts (rechts und links)
- Fauststoß (rechts und links)
- Schwinger / Faustrückenschlag / Aufwärtshaken / Hammerschlag (rechts und links)

Vorkenntnisse

Zwei Techniken nach Wahl des Prüfers in Kombination

- Handballenschlag /-stoß
- Handflächenschlag
- Knieschlag / -stoß
- Stoppfußstoß
- Beinstellen
- Hüftschwung

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

Ich zeige einen **Unterarmblock nach außen**, eine **Große Außensichel** und einen **Armstreckhebel über den Oberschenkel**. Der Angriff ist ein **Schwinger zum Kopf**.
1. Schrittdrehung 90° vorwärts mit Unterarmblock nach außen (links) - Arm fassen - 2. Ausfallschritt (links) mit Ellenbogenschlag horizontal nach vorne (rechts) zum Kopf 3. Große Außensichel 4. Armstreckhebel über den Oberschenkel
Ich zeige einen **Unterarmblock nach innen** und einen **Armbeugehebel zu Boden, verriegelt**. Der Angriff ist ein **durchgezogener Faustrückenschlag zum Kopf**.
1. Schrittdrehung 90° rückwärts mit Unterarmblock nach innen (links) knapp hinter dem Ellenbogen und Abstoppen (rechts) am Handgelenk - Arm fassen und Druck nach unten - 2. Großer Schritt hinter den Angreifer mit Armbeugehebel zu Boden, verriegelt
Ich zeige einen **Fußstoß vorwärts**. Der Angriff ist ein **versuchtes Würgen von vorn mit beiden Händen**.
1. Gleiten rückwärts mit Griff sprengen nach oben - guter Stand; Deckung auf Kinnhöhe - 2. Fußstoß vorwärts mit Kiai (rechts)
Ich zeige einen **Unterarmblock nach unten außen**, einen **Fußtritt vorwärts** und einen **Fauststoß**. Der Angriff ist ein **Fußstoß vorwärts**.
1. Gleiten nach rechts mit Unterarmblock nach unten außen (links) 2. Fußtritt in den Unterleib (rechts) - Fuß hinten absetzen - 3. Fauststoß zum Kopf mit Kiai (rechts) und Wechsel in die Offensive Aktionsstellung
Ich zeige einen **Faustrückenschlag** und einen **Armriegel von außen**. Der Angriff ist ein **Griff ans gegenüberliegende Handgelenk**.
- Handgelenk fassen - 1. Schritt rückwärts mit Grifflösen 2. Faustrückenschlag zum Kopf (links) 3. Armriegel von außen, transportieren, ausdrehen und wegschleudern

Ich zeige einen **Aufwärtshaken**, ein **Hüftrad** und einen **Armbeugehebel als Festlegetechnik**. Der Angriff ist eine **Backpfeife**.
1. Doppelschrittdrehung mit Armfassen (nicht abstoppen!) 2. Aufwärtshaken 3. Hüftrad - Handgelenk fassen (links) und einhaken am Ellenbogen mit zwei Fingern (rechts) - 4. Den Angreifer mit einem Armbeugehebel auf den Bauch drehen und festlegen
Ich zeige einen **Hammerschlag**, einen **Hüftwurf** und einen **Schulterdrehgriff am Boden**. Der Angriff ist ein **Würgen von der Seite mit beiden Händen**
- Hals verkürzen - 1. Die vordere Hand abziehen (links) mit gleichzeitigem Absenken des Körperschwerpunkts und Hammerschlag zur kurzen Rippe 2. Hüftwurf 3. Schulterdrehgriff am Boden

Stockabwehr / -anwendung

wird auf den 4. Kyu nicht geprüft

Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen

wird auf den 4. Kyu nicht geprüft

Weiterführungstechniken

- Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel (rechts und links)

Gegentechniken

- Verhindern eines Wurfs nach vorn durch Aussteigen mit der Bewegung
- Verhindern eines Wurfs nach vorn durch Aussteigen gegen die Bewegung
- Verhindern eines Wurfs nach vorn durch Blockieren mit der Hüfte
- Verhindern eines Wurfs nach vorn durch Blockieren mit dem Handballen

Freie Selbstverteidigung

- Angriff 1: Das rechte Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst
- Angriff 2: Einhändiger Griff ins Revers (diagonal mit rechts)
- Angriff 3: Würgen mit beiden Händen von vorn *oder* hinten
- Angriff 4: Würgen von der Seite (rechts) mit beiden Händen
- Angriff 5: Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig von der Seite (mit rechts)

Freie Anwendungsformen

- Freie Auseinandersetzung am Boden

Notizen

Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (Grüngurt)

Die Prüfung kann in zwei Teile aufgeteilt werden. Prüfungsaufgaben des ersten Teils sind mit (T1) und Prüfungsaufgaben des zweiten Teils sind mit (T2) gekennzeichnet.

Bewegungsformen (T1)

- Übersetzschritte vorwärts und rückwärts mit Faustrückenschlag (links)
- Übersetzschritte auf der Stelle mit Fußtritt vorwärts

- Verteidigungsposition am Boden
- Auslagenwechsel am Boden
- Auslagenwechsel mit Drehung 180° am Boden
- Drehung 90° am Boden
- Gleiten am Boden
- Rollen am Boden
- Aufstehen unter Berücksichtigung der Eigensicherung

Falltechniken (T1)

- Sturz vorwärts
- Sturz rückwärts
- Rolle vorwärts übers Hindernis (rechts und links)
- Rolle rückwärts übers Hindernis (rechts und links)

Bodentechniken (T2)

- Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage
- Haltetechnik bei eigener Rückenlage mit anschließender Umdrehtechnik

Komplexaufgabe (T2)

- Demonstration von Wurftechniken an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner

Abwehrtechniken (T1)

*wird auf den 3. Kyu im Zuge der **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination** abgeprüft*

Atemi-Techniken gegen Pratzen (T1)

- Ellenbogenschlag horizontal nach vorne / horizontal nach hinten (rechts und links)
- Ellenbogenstoß seitwärts / rückwärts / abwärts (rechts und links)
- Lowkick (rechts und links)

Vorkenntnisse (T1)

Vier Techniken nach Wahl des Prüfers in Kombination

- Handballenschlag /-stoß
- Handflächenschlag
- Faustschlag
- Knieschlag / -stoß
- Stoppfußstoß
- Fußtritt vorwärts
- Fußstoß vorwärts
- Beinstellen
- Hüftwurf
- Hüftrad
- Große Außensichel

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (T1)

Ich zeige einen **Handkantenblock** und eine **Große Innensichel**. Der Angriff ist ein **Schwinger zum Kopf**.
1. Schrittdrehung 90° vorwärts mit Handkantenblock - Arm fassen - 2. Handaußenkantenschlag zum Hals (rechts) mit Auslagenwechsel vorwärts - Kopf schräg nach hinten drücken - 3. Übersetzschritt vorwärts und Große Innensichel
Ich zeige einen **Doppelstopp**, einen **Schulterwurf** und einen **Handsperrhebel**. Der Angriff ist ein **versuchtes Umklammern von vorn**.
1. Auslagenwechsel vorwärts mit Doppelstopp - Arm fassen (links) und diesen schräg nach oben ziehen - 2. Faustrückenschlag zur kurzen Rippe 3. Schulterwurf 4. Handsperrhebel
Ich zeige einen **Schulterstopp**, und einen **Ellenbogenstoß abwärts**. Der Angriff ist eine **Backpfeife**.
5. Gleiten vorwärts mit Abstoppen am Handgelenk (links) und Schulterstopp (rechts) - die rechte Schulter fassen - 6. Knieschlag zur kurzen Rippe (rechts) 7. Ellenbogenstoß abwärts mit Kiai (rechts)
Ich zeige ein **Handfegen** und ein **freies Würgen mit Armeinschluss**. Der Angriff ist ein **Faustsstoß zum Kopf**.
1. Gleiten diagonal nach vorn mit Handfegen (Ableiten) (links) 2. Würgen mit Armeinschluss (auf Eigensicherung achten) 3. Mit einer Drehung rückwärts den Angreifer zu Boden führen 4. Am Boden den Angreifer nochmals abwürgen

Ich zeige eine **Abwehrtechnik mit dem Unterschenkel nach außen**, einen **Lowkick** und einen **Ellenbogenschlag horizontal nach vorne**. Der Angriff ist ein **Fußstoß vorwärts**.
1. Abwehrtechnik mit dem Unterschenkel nach außen (rechts) 2. Lowkick (links) 3. Ellenbogenschlag horizontal nach vorne zum Kopf (rechts)
Ich zeige einen **Kipphandhebel**, einen **Handbeugehebel** und einen **Kavaliersgriff** in Verbindung mit einer **Nervendrucktechnik am Ohr**. Der Angriff ist ein **einhändiger Griff ins Revers**.
1. Handgelenk fixieren (links) und Fingerstich zu den Augen (rechts) 2. Schrittdrehung 90° rückwärts mit Daumenpresse 3. Doppelschrittdrehung 180° mit Kipphandhebel 4. Armbeugehebel als Umdrehtechnik 5. Handbeugehebel 6. Kavaliersgriff mit Nervendruck am Ohr (Aufhebe- und Transporttechnik)
Ich zeige einen **Kreuzfesselgriff**. Der Angriff ist ein **Griff ans diagonale Handgelenk**.
- Hand fixieren (links) - 1. Fußtritt gegen das Schienbein (rechts) - Hand im Uhrzeigersinn nach oben drehen und selbst greifen (rechts) - 2. Armbeugehebel mit Schrittdrehung 180° rückwärts und Übergang zum Armstreckhebel zum Boden (die Schulter ist der tiefste Punkt, der kleine Finger der höchste Punkt des Arms) 3. Seitlich zu Boden führen - Schulter belasten („Hose nicht dreckig machen!“) 4. Armstreckhebel am Boden - Daumen nach vorne klappen, mit dem Knie auf dem Rücken des Angreifers nach hinten rutschen, um Platz zu schaffen und den Arm flach auf den Rücken drehen - 5. Kreuzfesselgriff (Handgelenk am Ellenbogen)
Ich zeige einen **Ellenbogenstoß rückwärts**, einen **Schulterzug** und einen **Handbeugehebel**. Der Angriff ist ein **Würgen mit beiden Händen von hinten**.
- Hals verkürzen und mit links die rechte Hand fassen - 1. Schritt rückwärts mit Ellenbogenstoß rückwärts 2. Schulterzug 3. Handbeugehebel

Stockabwehr / -anwendung (T2)

- Abwehr aller 8 Angriffswinkel mit Kontrolle des waffenführenden Armes (siehe Seite 40)

Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen

wird auf den 3. Kyu nicht geprüft

Weiterführungstechniken (T2)

- Weiterführung von 2 Atemitechniken (siehe Seite 42)
- Weiterführung von 2 Hebeltechniken (siehe Seite 43)

Gegentechniken (T2)

- Gegentechniken gegen 2 Hebeltechniken
  - ➢ Kipphandhebel → Kipphandhebel
  - ➢ Armbeugehebel zu Boden, verriegelt → Armstreckhebel zu Boden

Freie Selbstverteidigung (T2)

- Angriff 1: Umklammerung von vorne unter den Armen
  oder Umklammerung von vorne über den Armen
- Angriff 2: Umklammerung von hinten unter den Armen
  oder Umklammerung von hinten über den Armen
- Angriff 3: Schwitzkasten von der Seite mit rechts
- Angriff 4: Schwitzkasten von vorne mit links
- Angriff 5: Würgen von hinten mit dem rechten Unterarm

Freie Anwendungsformen (T2)

- Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken

Notizen

Prüfungsprogramm zum 2. Kyu (Blaugurt)

Die Prüfung kann in zwei Teile aufgeteilt werden. Prüfungsaufgaben des ersten Teils sind mit (T1) und Prüfungsaufgaben des zweiten Teils sind mit (T2) gekennzeichnet.

Bewegungsformen (T1)

- Freie Bewegungsformen mit Partner im Stand
  - ➢ Angriffe: Schwinger, Faustrückenschlag, Fauststoß, Hammerschlag, Fußstoß vorwärts (rechts und links)
- Freie Bewegungsformen mit Partner am Boden

Falltechniken (T1)

- Falltechniken unter Einwirkung des Partners
  - ➢ Rolle vorwärts nach Stoß von hinten mit anschließender Atemi-Technik (rechts und links)
  - ➢ Rolle rückwärts nach Stoß von vorn mit anschließender Atemi-Technik (rechts und links)
  - ➢ Sturz seitwärts nach Wurftechnik nach Wahl des Partners (rechts und links)
  - ➢ Sturz vorwärts nach Doppelhandsichel von hinten
  - ➢ Sturz rückwärts nach Doppelhandsichel von vorn

Bodentechniken (T2)

- Alle fünf Haltetechniken in Verbindung mit Hebel- und/oder Würgetechniken

Komplexaufgabe (T2)

- Atemikombinationen (3-5 Aktionen) an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner

Abwehrtechniken (T1)

- Dreierkontakt im Drill mit dem Partner

Atemi-Techniken gegen Pratzen (T1)

- Handaußenkantenschlag (rechts und links)
- Fußstoß seitwärts (rechts und links)

Vorkenntnisse

wird auf den 2. Kyu nicht geprüft

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (T1)

2 Abwehrtechniken mit dem Fuß oder Unterschenkel	Ich zeige eine **Abwehrtechnik mit dem Unterschenkel nach außen**. Der Angriff ist ein **Fußstoß vorwärts**.
	1. Abwehrtechnik mit dem Unterschenkel nach außen (links) - Arm fassen (links) und schräg nach oben ziehen - 2. Lowkick (rechts) 3. Doppelschrittdrehung 180° mit Innenschenkelwurf 4. Handbeugehebel als Festlegetechnik
	Ich zeige einen **Stoppfußstoß**. Der Angriff ist ein **rückwärts gedrehter Faustrückenschlag zum Kopf**.
	1. Stoppfußstoß zum Knie (rechts) mit Passivblock (rechts) 2. Aufwärtshaken (links) 3. Schränkwürgen 4. Den Angreifer rückwärts in eine sitzende Position ziehen 5. Den Angreifer rückwärts auf den Bauch drehen (Position wie bei der seitlichen Haltetechnik) 6. Den Angreifer abwürgen
Handaußenkantenschlag	Ich zeige einen **Handaußenkantenschlag**. Der Angriff ist ein **Schwinger zum Kopf**.
	1. Schrittdrehung 90° vorwärts mit Handkantenblock - Arm fassen - 2. Handaußenkantenschlag zum Hals (rechts) mit Auslagenwechsel nach vorne - Kopf schräg nach hinten drücken - 3. Übersetzschritt vorwärts und Große Innensichel
Fußstoß abwärts	Ich zeige einen **Fußstoß abwärts**. Der Angriff ist ein **Würgen von vorne mit beiden Händen**.
	- Hals verkürzen - 1. Fingerstiche ins Gesicht (rechts) 2. Griffsprengen (links – runter; rechts – hoch) mit Schritt nach hinten (rechts) 3. Ausfallschritt (links) mit Ellenbogenschlag horizontal vorwärts zum Kopf (rechts) 4. Große Außensichel 5. Fußstoß abwärts mit Kiai

Fußstoß seitwärts	Ich zeige einen **Fußstoß seitwärts**. Der Angriff ist ein **Fußstoß seitwärts**.
	1. Gleiten nach links mit Unterarmblock nach unten außen (rechts) 2. Fußstoß seitwärts mit Kiai oberhalb der Gürtellinie
2 Nervendrucktechniken	Ich zeige eine **Nervendrucktechnik am Auge**. Der Angriff ist eine **Umklammerung von vorn unter den Armen**.
	1. Stabilisierungsschritt nach hinten mit Absenken des Körperschwerpunkts und Schlägen mit beiden Daumenknöcheln zwischen die Rippen 2. Nervendrucktechniken an beiden Augen 3. Den Angreifer zu Boden führen
	Ich zeige eine **Nervendrucktechnik an der Nase**. Der Angriff ist ein **einhändiger Griff ins Revers**.
	- Hand fixieren (links) - 1. Auslagenwechsel vorwärts mit Hammerschlag gegen das Schlüsselbein (rechts) 2. Doppelschrittdrehung 90° mit Armbeugehebel (Variante des Schulterdrehgriffs) 3. Mit einer Nervendrucktechnik an der Nase (links) den Angreifer mit einer Brustschwimmbewegung zu Boden führen
2 Würgetechniken unter Verwendung der Kleidung	Ich zeige ein **hinteres Schulterwürgen**. Der Angriff ist ein **Fauststoß zum Kopf**.
	1. Gleiten diagonal nach vorn mit Handfegen mit der Handfläche (links) und Handfegen mit dem Handrücken (rechts) 2. Von hinten um den Kopf herum das Revers greifen (links) 3. Handaußenkantenschlag zur kurzen Rippe (rechts) 4. Rechten Arm hinter den Hals strecken 5. Den Angreifer mit der Würgetechnik zu Boden führen und abwürgen (auf Eigensicherung achten)
	Ich zeige eine **Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung am Boden („Bundesligawürger“)**. Der Angriff ist ein **versuchtes Wegziehen der Beine von vorn**.
	1. Gleiten rückwärts, beiden Schultern packen und den Angreifer zu Boden ziehen - mit dem eignen Körpergewicht den Oberkörper des Partners belasten - 2. Kragen fassen (rechts) und Revers fassen (links – hinter dem Arm) 3. Nach oben anreißen und den Ellenbogen neben dem Hals herunter drücken (rechts) 4. Bein strecken (links) und den Angreifer seitlich über das Bein kippen 5. Den Angreifer auf die Knie drehen und abwürgen (auf Eigensicherung achten)

2 Handgelenkhebel	Ich zeige einen **Kipphandhebel**. Der Angriff ist ein **Messerstich zum Bauch (Nr. 5)**.
	1. Körperabdrehen mit Handfegen mit der Handfläche (links) und Störtechnik zu den Augen (rechts) - Hand beim Zurückziehen fassen - 2. Großer Schritt nach vorn mit Kipphandhebel (nah am Bauchnabel) 3. Über der Schulter des Angreifers abknien 4. Kipphandhebel als Entwaffnung
	Ich zeige einen **Handseithebel**. Der Angriff ist ein **beidhändiger Griff ins Revers**.
	1. Arm über die Arme des Angreifers nach innen drehen (rechts) 2. Rückhandschlag (rechts) - Handfassen (rechts – C-Griff) - 3. Handseithebel 4. Wechsel in den Handdrehbeugehebel und den Angreifer damit zu Boden führen und abhebeln
2 Armstreckhebel im Stand	Ich zeige einen **Armstreckhebel über die Schulter**. Der Angriff ist ein **Hammerschlag zum Kopf**.
	1. Auslagenwechsel nach vorn mit Unterarmblock nach oben (links) und Fingerstich ins Gesicht (rechts) 2. Arm nach links unten drehen und den eigenen Arm als Stützfläche für den Ellenbogen bei der Drehung benutzen 3. Doppelschrittdrehung 180°, dabei leicht in die Knie gehen und den gestreckten Arm auf die eigene Schulter führen 4. Abhebeln (die Wirkung des Hebels wird durch Strecken der Beine erreicht) 5. Schrittdrehung 90°rückwärts mit Ellenbogenschlag horizontal nach hinten zur kurzen Rippe (Streifschlag – rechts) 6. Armstreckhebel über das Genick mit Nervendrucktechnik am Ohr
	Ich zeige einen **Körperstreckhebel**. Der Angriff ist eine **Backpfeife**.
	1. Gleiten nach rechts mit 3er-Kontakt 2. Körperstreckhebel im Stand mit Doppelschrittdrehung 90° 3. Abhebeln 4. Den Angreifer mit dem Körperstreckhebel zu Boden führen 5. Am Boden nochmals abhebeln (auf großen Winkel in der Achselbeuge achten)

2 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners	Ich zeige einen **Seitstreckhebel**. Der Angriff ist ein **Würgen am Boden von der Seite**.
	- Hals verkürzen - 1. Das rechte Handgelenk des Angreifers packen (links) und Fingerstich ins Gesicht (rechts) 2. Griff ins Revers (rechts) und ein Knie unter die Brust des Angreifers schieben (rechts), das andere Bein über den Kopf schwingen (der Hals muss in der Kniebeuge liegen) (links) und anschließend den ganzen Körper strecken und den Angreifer somit seitlich zu Fall bringen 3. Seitstreckhebel (Knie zusammen, Hüfte hoch), abhebeln 4. Rolle rückwärts in den Stand
	Ich zeige einen **Kippstreckhebel**. Der Angriff ist ein **Würgen am Boden zwischen den Beinen**.
	- Hals verkürzen - 1. Das rechte Handgelenk des Angreifers packen (links) und Fingerstich ins Gesicht (rechts) 2. Auf die rechte Seite drehen und Abstand schaffen 3. Mit dem rechten Bein das linke Knie wegstoßen und das eigene Bein schnell wegziehen 4. Kippstreckhebel (Beine parallel, 90° Winkel in der Hüft- und Kniebeuge) 5. Rückwärts ins Sitzen drehen 6. Kreuzfesselgriff mit dem Bein
1 Ausheber	Ich zeige ein **Handrad**. Der Angriff ist ein **versuchter Schwitzkasten von der Seite**.
	1. Weiterleiten mit dem Ellenbogen 2. Schrittdrehung 180° vorwärts 3. Um den Oberkörper fassen (rechts) und um den Oberschenkel fassen (links) 4. Handrad 5. Armstreckhebel aus der Bankposition 6. Rolle vorwärts
Hüftfegen oder Schenkelwurf	Ich zeige ein **Hüftfegen**. Der Angriff ist ein **Würgen von vorne mit Druck nach hinten**.
	1. Doppelschrittdrehung 180° in den Parallelstand rückwärts mit Griffsprengen (links – runter; rechts – hoch) 2. Hüftfegen 3. Schulterdrehgriff am Boden

Rückriss	Ich zeige einen **Rückriss**. Der Angriff ist ein **Fußstoß vorwärts**.
	1. Schrittdrehung 90° rückwärts mit Unterarmblock nach unten innen (links) 2. Aufwärtshaken (rechts) - Unterarme auf den Schultern ablegen (Hebel) und Hals überstrecken - 3. Rückriss

Stockabwehr / -anwendung (T2)

- Abwehr aller 8 Angriffswinkel in Verbindung mit Störtechniken (ST) (siehe Seite 40)
- Verteidigung mit dem Stock gegen Kontaktangriffe

Ich zeige eine **Würgetechnik mit dem Stock**. Der Angriff ist ein **Griff ans gegenüberliegende Handgelenk**.
1. Stock in beide Hände nehmen 2. Grifflösen mit dem linken Butt 3. Mit links das Scherenwürgen ansetzen und mit rechts den Griff zuziehen 4. Schrittdrehung 90° rückwärts und den Angreifer zu Boden führen
Ich zeige eine **Transporttechnik mit dem Stock**. Der Angriff ist ein **Griff ans diagonale Handgelenk**.
1. Stock mit beiden Händen fassen 2. Grifflösen mit dem rechten Butt 3. Stich mit dem rechten Butt zum Magen 4. Den Stock über den Hals führen und in die rechte Achsel einhängen 5. Den Angreifer transportieren
Ich zeige einen **Schulterdrehgriff mit dem Stock**. Der Angriff ist ein **einhändiger Griff ins Revers**.
1. Die freie Hand geht von innen an das Handgelenk des Angreifers (links) und Stockstich zum Kinn (rechts) 2. Den Stock unter dem Arm durchführen und knapp hinter dem Ellenbogen ansetzen (Stock zeigt nach oben) 3. Die freie Hand greift den Stock und die Stockhand zieht den Stock nach oben in die waagrechte Position 4. Schrittdrehung 90° rückwärts und den Angreifer mit dem Schulterdrehgriff zum Boden führen

Ich zeige einen **Drehstreckhebel mit dem Stock**. Der Angriff ist ein **diagonales Schulterfassen von hinten mit Herumreißen**.
1. Ausfallschritt neben den Angreifer (links) mit Passivblock am Kopf (links) und Stockstich (rechts) 2. Knieschläge zur kurzen Rippe 3. Drehstreckhebel mit dem Stock (den Arm mit den Daumen fixieren) 4. Den Angreifer rückwärts zu Boden führen und abhebeln
Ich zeige ein **Beinstellen mit dem Stock**. Der Angriff ist ein **Griff mit beiden Händen ins Revers**.
1. Stock mit beiden Händen fassen 2. Stoß zur Nase 3. Schlag von oben mit dem Stock in beide Ellenbogenbeugen (kein Griffsprengen – nur zum Distanzverkürzen) 4. Stock verdrehen und Beinstellen 5. Den Angreifer mit dem Stock auf den Bauch drehen 6. Kreuzfesselgriff mit dem Stock
Alternative Kombinationen:
Ich zeige einen **Schleuderwurf mit dem Stock**. Der Angriff ist ein **Griff ans gegenüberliegende Handgelenk**.
1. Griffsprengen mit dem Stock 2. Stockschlag von innen zur kurzen Rippe 3. Stockstich in den Magen 4. Stock über den Kopf unter die Schulter führen 5. Stock hinter dem Arm mit links fassen 6. Auslagenwechsel rückwärts mit Schleuderwurf mit dem Stock (enger Griff)
Ich zeige einen **Handseithebel mit dem Stock**. Der Angriff ist ein **Griff mit beiden Händen ins Revers**.
1. Stockstich in den Magen 2. Den Stock diagonal unter den Armen durchführen und über den Armen übergeben 3. Handseithebel (Ellenbogen bleiben am Körper und Arme strecken) 4. Auslagenwechsel rückwärts und den Angreifer zu Boden führen

Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen (T2)

- Messerabwehr aller 5 Angriffswinkel mit Kontrolle des waffenführenden Armes (siehe Seite 41)
- Abwehr von 2 Angriffen mit beweglichen Gegenständen (Kette)

Mit Kontakt:

Würgen mit der Kette von hinten
1. Hand zwischen Kette und Hals führen - Diagonales Handgelenk fassen - 2. Ellenbogenstoß rückwärts mit dem freien Arm 3. Grifflösen mit Armbeugehebel 4. Umgedrehter Armstreckhebel zu Boden 5. Entwaffnung mit umgedrehtem Armstreckhebel am Boden

oder

Würgen mit der Kette von vorn (der Verteidiger steht mit dem Rücken zur Wand)
1. Hand zwischen Kette und Hals führen - gegenüberliegendes Handgelenk von unten fassen - 2. Kniestoß 3. Auslagenwechsel diagonal nach vorn mit Körperstreckhebel 4. Mit dem Körperstreckhebel den Angreifer zu Boden führen 5. Am Boden abhebeln (auf großen Winkel in der Achselbeuge achten) 6. Entwaffnung mit Handbeugehebel

Ohne Kontakt:

8er-Schlag mit der Kette
Wenn die Kette nach innen schwingt: 1. Gleiten vorwärts mit Schrittdrehung 180° rückwärts (nah an der Schulter) und Handflächenschlag zum Hinterkopf 2. Den Angreifer mit einem Körperstreckhebel zu Boden führen 3. Entwaffnen Wenn die Kette nach außen schwingt: 1. Ausfallschritt mit rechts nach vorn, Schlag mit dem Unterarm gegen den Hals (rechts) und Block gegen den Schlagarm (links) - den waffenführenden Arm sichern - 2. Knieschlag 3. Den Angreifer mit Armstreckhebel oder Drehstreckhebel zu Boden führen 4. Handbeugehebel als Entwaffnungstechnik

Weiterführungstechniken (T2)

- Weiterführung von 2 Wurftechniken (siehe Seite 44)

Gegentechniken (T2)

- Gegentechniken gegen 2 Wurftechniken
  - ➢ Schulterzug / Körperwurf → Kleine Außensichel
  - ➢ Schaufelwurf → Bauchstreckhebel

Freie Selbstverteidigung (T2)

- Angriff 1: Fauststoß mit rechts zum Kopf (rechtes Bein ist vorn)
  oder Fauststoß mit rechts zum Körper (linkes Bein ist vorn)
- Angriff 2: Kinnhaken mit rechts (linkes Bein ist vorn)
- Angriff 3: Schwinger rechts zum Kopf (linkes Bein ist vorn)
- Angriff 4: Fußstoß vorwärts mit rechts zur Körpermitte
- Angriff 5: Halbkreisfußtritt vorwärts mit rechts zur Körpermitte

Freie Anwendungsformen (T2)

- Freie Auseinandersetzung mit Wurf- und Bodentechniken

Notizen

Prüfungsprogramm zum 1. Kyu (Braungurt)

Die Prüfung kann in zwei Teile aufgeteilt werden. Prüfungsaufgaben des ersten Teils sind mit (T1) und Prüfungsaufgaben des zweiten Teils sind mit (T2) gekennzeichnet.

Bewegungsformen (T1)

- Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen

Falltechniken (T1)

- Freier Fall (rechts und links)

Bodentechniken (T2)

- Alle fünf Haltetechniken mit Übergängen und in Verbindung mit Hebel- und/oder Würgetechniken
- Überwältigung eines Gegners in Bauchlage oder Bankposition
- Überwältigung eines Gegners in Seiten- oder Rückenlage

Komplexaufgabe (T2)

- Atemi- / Wurfkombinationen an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner

Abwehrtechniken (T1)

- Dreierkontakt im Drill mit dem Partner und mit Übergang zu Hebeltechniken

Atemi-Techniken gegen Pratzen (T1)

- Fingerstich (Kralle) (rechts und links)
- Kopfschlag / -stoß (rechts und links)
- Halbkreisfußtritt vorwärts (rechts und links)

Vorkenntnisse

wird auf den 1. Kyu nicht geprüft

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (T1)

Fingerstich / Pressluftschlag	Ich zeige einen **Fingerstich**. Der Angriff ist ein **Würgen von vorne mit beiden Händen**.
	- Hals verkürzen - 1. Fingerstiche ins Gesicht 2. Grifflösen (Brustschwimmbewegung) mit Ausfallschritt nach vorne (links) 3. Handballenschlag zum Kinn (rechts) 4. Körperabbiegen 5. Armstreckhebel über den rechten Oberschenkel

Kopfstoß oder Kopfschlag	Ich zeige einen **Kopfschlag**. Der Angriff ist ein **Doppelschwinger**.
	1. Schrittdrehung 90° vorwärts mit Unterarmblock links 2. Körperabdrehen mit Unterarmblock rechts 3. Pressluftschlag - Hals packen und mit den Daumenballen unter den Kiefer drücken, um den Kopf zu fixieren - 4. Kopfschlag auf die Nase - den Körper nach rechts hinten biegen - 5. Übersetzschritt vorwärts und Große Innensichel
Halbkreisfußtritt vorwärts	Ich zeige einen **Halbkreisfußtritt vorwärts**. Der Angriff ist ein **Griff ans diagonale Handgelenk**.
	- Hand fixieren (links) und im Uhrzeigersinn nach oben drehen und selbst greifen (rechts) - 1. Gleiten rückwärts 2. Halbkreisfußtritt vorwärts zum Solarplexus (der Fußballen trifft) 3. Armstreckhebel zum Boden
2 Würgetechniken mit Armen oder Händen	Ich zeige ein **freies Würgen mit Armeinschluss**. Der Angriff ist ein **Fauststoß zum Kopf**.
	1. Gleiten diagonal nach vorn mit Handfegen mit der Handfläche (Ableiten) (links) 2. Würgen mit Armeinschluss (auf Eigensicherung achten) 3. Schrittdrehung 90° rückwärts und den Angreifer zu Boden führen
	Ich zeige ein **Schränkwürgen**. Der Angriff ist ein **Fersendrehschlag zur Körpermitte**.
	1. Abwehrtechnik mit Unterschenkel nach außen (rechts) und Passivblock (rechts) 2. Schulter fassen (links) und Aufwärtshaken (rechts) - mit der rechten Hand wie ein Messer am Hals entlang schneiden - 3. Schränkwürgen 4. Den Angreifer rückwärts in eine sitzende Position ziehen 5. Den Angreifer rückwärts auf den Bauch drehen (Position wie bei der seitlichen Haltetechnik) 6. Abwürgen

Rückentransportgriff	Ich zeige einen **Rückentransportgriff**. Der Angriff ist ein **Fußstoß vorwärts**.
	1. Schrittdrehung 90° rückwärts mit Unterarmblock nach unten innen (links) 2. Bein umsetzen (links) und Aufwärtshaken (rechts) 3. Freies Würgen 4. Rückentransportgriff (ohne Würgen → der Kehlkopf muss frei sein !)
Kopfkontrollgriff	Ich zeige einen **Kopfkontrollgriff**. Der Angriff ist ein **Faustrückenschlag zur Körpermitte**.
	1. Schrittdrehung 90° rückwärts mit Passivblock innen 2. Gleiten zur Seite, beide Schultern packen und Stoppfußstoß (rechts) 3. Den Angreifer rückwärts in eine sitzende Position ziehen (gegen den rechten Oberschenkel) - linkes Bein blockieren - 4. Kopfkontrollgriff (rechts)
3 Handgelenkhebel	Ich zeige einen **Kipphandhebel**. Der Angriff ist ein **Messerstich zum Bauch (Nr. 5)**.
	1. Körperabdrehen mit Handfegen mit der Handfläche (links) und Störtechnik zu den Augen (rechts) - Hand beim Zurückziehen fassen - 2. Großer Schritt nach vorn mit Kipphandhebel (nah am Bauchnabel) 3. Über der Schulter des Angreifers abknien 4. Kipphandhebel als Entwaffnung
	Ich zeige einen **Handseithebel**. Der Angriff ist ein **Griff mit beiden Händen von vorn ins Revers**.
	1. Arm über die Arme des Angreifers nach innen drehen (rechts) 2. Rückhandschlag (rechts) - Handfassen (rechts – C-Griff) 3. Handseithebel 4. Wechsel in den Handdrehbeugehebel und damit zu Boden führen und abhebeln
	Ich zeige einen **Handdrehgriff**. Der Angriff ist ein **versuchter Schwitzkasten von vorn**.
	1. Das Schließen des Schwitzkastens verhindern 2. Ellenbogenschlag vertikal zur Seite zum Kopf (rechts) - Hand fassen - 3. Doppelschrittdrehung 180° 4. Handdrehgriff 5. Fingerhebel in Kombination mit einer Würgetechnik mit der Kleidung (Transporttechnik)

Fingerhebel	Ich zeige einen **Fingerhebel**. Der Angriff ist ein **versuchter Doppelnelson**.
	1. Beide Arme einklemmen 2. Fingerhebel rechts und links (Daumen auf die Handrücken) - die linke Hand lässt los und nach rechts ausdrehen - 3. Ellenbogen fassen (links) und mit dem Hebel über die Schulter den Angreifer zu Boden führen
2 Armbeugehebel im Stand	Ich zeige einen **Kreuzfesselgriff**. Der Angriff ist ein **Stockschlag von oben (Nr. 6)**.
	1. Schrittdrehung 90° rückwärts mit Handfegen als Weiterleiten 2. Knieschlag zur kurzen Rippe 3. Kreuzfesselgriff 4. Entwaffnen (mit rechts) 5. Würgen mit dem Stock (Transporttechnik)
	Ich zeige einen **Armbeugehebel zum Boden, unverriegelt**. Der Angriff ist ein **einhändiger Griff ins Revers** in Kombination mit einem **Stockschlag 1 mit dem Butt**.
	1. Gleiten vorwärts mit Unterarmblock nach außen (links) 2. Armbeugehebel zu Boden, unverriegelt 3. Armstreckhebel bei Rückenlage des Gegners als Entwaffnungstechnik
1 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners	Ich zeige einen **Schulterdrehgriff am Boden**. Der Angriff ist ein **Würgen mit beiden Händen von der Seite**.
	- Hals verkürzen - 1. Die vordere Hand abziehen (links) mit gleichzeitigem Absenken des Körperschwerpunkts und Hammerschlag zur kurzen Rippe 2. Hüftwurf 3. Schulterdrehgriff am Boden

2 Beinhebel	Ich zeige einen **Beinriegel**. Der Angriff ist ein **Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte**.
	1. Abwehrtechnik mit dem Unterschenkel nach außen (links) 2. Faustschlag zum Kinn 3. Doppelhandsichel von vorn 4. Beinriegel 5. Weiterdrehen in den Hüfthebel
	Ich zeige einen **Beininnenhebel im Stand**. Der Angriff ist eine **Backpfeife**.
	1. Gleiten nach rechts mit 3er-Kontakt 2. Körperstreckhebel im Stand mit Doppelschrittdrehung 90° 3. Abhebeln 4. Beininnenhebel (links), um den Angreifer zu Boden zu bringen
2 Beingreiftechniken	Ich zeige einen **Schaufelwurf**. Der Angriff ist ein **versuchter Schwitzkasten von der Seite**.
	1. Das Schließen des Schwitzkastens verhindern 2. Fingerstiche zu den Augen (rechts) 3. Schaufelwurf 4. Fersendrehgriff 5. Den Angreifer mit dem Fersendrehgriff auf den Bauch drehen und dort abhebeln
	Ich zeige eine **Doppelhandsichel von hinten**. Der Angriff ist ein **Fauststoß zum Kopf**.
	1. Schrittdrehung 90° rückwärts mit Unterarmblock nach innen (links) 2. Handballenstoß zum Kopf (rechts) 3. Doppelhandsichel von hinten 4. Beinbeugehebel bei Bodenlage des Angreifers (mit dem gegnerischen Bein)
1 Selbstfallwurf	Ich zeige einen **Beinrollwurf von hinten**. Der Angriff ist ein **Schwinger zur Körpermitte**.
	1. Schrittdrehung 90° vorwärts mit Passivblock außen (links) - Arm fassen, wie bei einem Armstreckhebel- 2. Knieschlag - Handgelenk fassen (links), von innen ans gegnerische Knie fassen (rechts) und aufs rechte Knie abknien - 3. Beinrollwurf von hinten (die Hand des Angreifers von hinten durch seine Beine führen)

Stockabwehr / -anwendung (T2)

- Abwehr aller 8 Angriffswinkel mit Entwaffnungstechniken (ET) (siehe Seite 40)

- Verteidigung mit dem Stock gegen Atemi-Angriffe

Ich zeige eine **Große Außensichel mit dem Stock**. Der Angriff ist ein **Schwinger zum Kopf**.
- den Stock mit rechts unten halten und mit links oben stabilisieren - 1. Schrittdrehung 90° vorwärts mit Block mit dem Stock gegen das Handgelenk 2. Ausfallschritt mit links mit Stockschlag mit dem rechten Butt gegen den Kopf 3. Große Außensichel 4. Würgetechnik mit dem rechten Stockende
Ich zeige einen **Genickhebel mit dem Stock**. Der Angriff ist ein **Faustrückenschlag**.
- den Stock mit rechts unten halten und mit links oben stabilisieren - 1. Schrittdrehung 90° rückwärts mit Block mit dem Stock knapp hinter dem Ellenbogen 2. Auslagenwechsel vorwärts und gleichzeitig den Stock um den Arm und über die Schulter führen 3. Die Stockspitze unter das Kinn führen oder auf die Wange des Angreifers drücken und mit der freien Hand fixieren 4. Schrittdrehung 90° rückwärts und zu Boden führen - aufs linke Knie abknien und mit der linken Hand unter dem Hals durchgreifen und das freie Stockende fassen - 5. Würgetechnik mit dem Stock
Ich zeige einen **Armstreckhebel mit dem Stock**. Der Angriff ist ein **Hammerschlag**.
- den Stock mit rechts unten halten und mit links oben stabilisieren - 1. Schrittdrehung 90° rückwärts und den Schlag mit der Stockspitze weiterleiten - Arm fassen - 2. Knieschlag - Stock über den Arm legen und unter den Bauch des Angreifers schieben - 3. Armstreckhebel zum Boden (auf den spitzen Winkel in der Achselbeuge achten)
Ich zeige einen **Hüftwurf mit dem Stock**. Der Angriff ist ein **Knieschlag**.
- den Stock mit beiden Händen fassen - 1. Block mit der Stockmitte gegen den Oberschenkel - Arm fassen (links) - 2. Stockschlag zur kurzen Rippe 3. Hüftwurf mit dem Stock 4. Stockschlag zur kurzen Rippe am Boden mit Kiai

Ich zeige einen **Schaufelwurf mit dem Stock**. Der Angriff ist ein **Fußstoß vorwärts**.
- den Stock mit rechts halten - 1. Gleiten nach links mit Schlag gegen den Knöchel oder das Knie des angreifenden Beins 2. Körperabdrehen mit Stockschlag zum unteren Rücken 3. Schaufelwurf mit dem Stock 4. Fersendrehgriff mit dem Stock 5. Den Angreifer mit dem Fersendrehgriff auf den Bauch drehen und dort abhebeln

Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen

- Messerabwehr aller 5 Angriffswinkel in Verbindung mit Störtechniken (ST) (siehe Seite 41)

Weiterführungstechniken

- Weiterführung von 3 Atemitechniken (siehe Seite 42)
- Weiterführung von 2 Hebeltechniken (siehe Seite 43)
- Weiterführung von 2 Wurftechniken (siehe Seite 44)

Gegentechniken

- Gegentechniken gegen 2 Hebeltechniken
  - ➢ Kipphandhebel → Kipphandhebel
  - ➢ Armbeugehebel zu Boden, verriegelt → Armstreckhebel zu Boden
- Gegentechniken gegen 2 Wurftechniken
  - ➢ Schulterzug / Körperwurf → Kleine Außensichel
  - ➢ Schaufelwurf → Bauchstreckhebel

Freie Selbstverteidigung

- Angriff 1: Messerstich von oben in Dolchhaltung
- Angriff 2: Messer 5 mit Ausfallschritt links
- Angriff 3: Messer 3 in Dolchhaltung
  oder Messer 4 in Dolchhaltung
- Angriff 4: Stock 6
- Angriff 5: Stock 1 mit Ausfallschritt links

- 4 Angriffe mit Kontakt (nach Wahl des Prüfers)
- 4 Angriffe ohne Kontakt (nach Wahl des Prüfers)

Freie Anwendungsformen

- Freie Auseinandersetzung mit Atemitechniken

Notizen

Prüfungsprogramm zum 1. Dan (Schwarzgurt)

Bewegungsformen

wird auf den 1. Dan nicht geprüft

Falltechniken

wird auf den 1. Dan nicht geprüft

Bodentechniken

- Drei Haltetechniken nach Befreiungstechnik des Gegners

Komplexaufgabe

- Atemi- / Wurfkombinationen (3-5 Aktionen) mit abschließenden Kontrolltechniken am Boden an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner

Abwehrtechniken

- Dreierkontakt mit Übergang zu Hebeltechniken gegen drei unterschiedliche Angriffe

Atemi-Techniken gegen Pratzen (optional)

- Handinnenkantenschlag (rechts und links)
- Ellenbogenschlag horizontal nach vorne / horizontal nach hinten (rechts und links)
- Ellenbogenstoß rückwärts / abwärts (rechts und links)
- Eine weitere Atemitechnik nach Wahl des Prüfers (siehe Liste auf Seite 34)

Vorkenntnisse

*wird auf den 1. Dan im Zuge der **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination** abgeprüft*

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

Ab dem 1. Dan müssen alle Techniken gegen bis zu drei verschiedenartige Angriffe gezeigt werden können.

3 Abwehrtechn mit dem Ellenbogen	Ich zeige eine **Abwehr mit dem Ellenbogen nach innen**. Der Angriff ist ein **durchgezogener Faustrückenschlag zum Kopf**.
	1. Schrittdrehung 90° rückwärts mit Ellenbogenabwehr nach innen (links) auf den Oberarm und Abstoppen (rechts) am Handgelenk - Arm fassen und Druck nach unten - 2. Großer Schritt hinter den Angreifer mit Armbeugehebel zu Boden, verriegelt
	Ich zeige eine **Abwehr mit dem Ellenbogen nach vorn**. Der Angriff ist ein **Stockschlag 1 mit dem Butt**.
	1. Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen nach vorn (Schulter- oder Bizepsstopp) mit Ausfallschritt nach vorne (rechts) 2. Armbeugehebel zu Boden, unverriegelt 3. Armstreckhebel bei Rückenlage des Gegners als Entwaffnungstechnik
	Ich zeige eine **Abwehr mit dem Ellenbogen nach unten**. Der Angriff ist ein **Knieschlag**.
	1. Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen nach unten 2. Beinrollwurf 3. Beinstreckhebel
Handinnenkantenschlag	Ich zeige einen **Handinnenkantenschlag**. Der Angriff ist ein **Schlag mit der Kette von außen zum Kopf**.
	1. Abducken mit Ausfallschritt diagonal nach vorn und Handinnenkantenschlag zur kurzen Rippe (rechts) 2. Doppelschrittdrehung 180° 3. Doppelhandsichel von hinten 4. Beinbeugehebel mit dem gegnerischen Bein
4 Ellenbogentechniken	Ich zeige einen **Ellenbogenschlag horizontal nach vorne**. Der Angriff ist ein **beidhändiger Griff ins Revers**.
	1. Fingerstich in Gesicht (links) 2. Griffsprengen (links – runter; rechts – hoch) mit Schritt nach hinten (rechts) - Arm fassen - 3. Ausfallschritt (links) mit Ellenbogenschlag horizontal nach vorne (rechts) zum Kopf 4. Große Außensichel 5. Schulterdrehgriff am Boden

4 Ellenbogentechniken	Ich zeige einen **Ellenbogenschlag horizontal nach hinten**. Der Angriff ist eine **Umklammerung von hinten unter den Armen**.
	1. Ellenbogenschlag horizontal nach hinten (3x abwechseln rechts und links) 2. Knöchelschlag auf den Handrücken 3. Fingerhebel (gleichseitig) 4. Mit dem Fingerhebel den Angreifer nach hinten zu Boden führen („Angel auswerfen“) 5. Über der Schulter abknien 6. Abhebeln
	Ich zeige einen **Ellenbogenstoß seitwärts**. Der Angriff ist ein **Würgen von der Seite**.
	- Hals verkürzen - 1. Ausfallschritt nach rechts; Schwerpunkt absenken; die vordere Hand lösen; Ellenbogenstoß seitwärts mit Kiai (alles gleichzeitig!) 2. Schulterwurf 3. Armbeugehebel als Umdrehtechnik 4. Handbeugehebel 5. Kavaliersgriff mit Nervendruck am Ohr (Aufhebe- und Transporttechnik)
	Ich zeige einen **Ellenbogenstoß abwärts**. Der Angriff ist eine **Umklammerung von vorn über den Armen**.
	1. Fingerstiche in die Leiste mit großem Schritt nach hinten (rechts) 2. Knieschlag (rechts) 3. Ellenbogenstoß abwärts mit Kiai (rechts)
1 Atemitechnik nach Wahl des Prüfers	Mögliche Atemitechniken: • Handballenschlag / -stoß • Handflächenschlag • Fauststoß • Kettenfauststöße • Schwinger • Faustrückenschlag • Hammerschlag • Aufwärtshaken • Ellenbogenschlag vertikal nach vorne • Ellenbogenschlag vertikal zur Seite • Ellenbogenschlag vertikal nach hinten • Ellenbogenstoß seitwärts • Ellenbogenstoß vorwärts • Handaußenkantenschlag • Fingerstich • Pressluftschlag • Kopfschlag /-stoß • Knieschlag / -stoß • Stoppfußstoß • Fußtritt vorwärts • Fußstoß vorwärts • Fußstoß abwärts • Fußstoß seitwärts • Lowkick • Halbkreisfußtritt vorwärts

2 Würgetechniken mit Beinen oder Füßen	Ich zeige eine **Beinhalsschere**. Der Angriff ist ein **Wegziehen beider Beine von vorne**.
	1. Reisballenwurf als Konterwurf 2. Beinhalsschere mit Handbeugehebel 3. Wechsel in die Kreuzposition in Verbindung mit dem Handbeugehebel
	Ich zeige ein **Spannwürgen abgekniet**. Der Angriff ist ein **Würgen am Boden von der Seite**.
	- Hals verkürzen - 1. Das rechte Handgelenk des Angreifers packen (links) und Fingerstich ins Gesicht (rechts) 2. Griff ins Revers (rechts) und ein Knie unter die Brust des Angreifers schieben (rechts), das andere Bein über den Kopf schwingen (der Hals muss in der Kniebeuge liegen) (links) und anschließend den ganzen Körper strecken und den Angreifer somit seitlich zu Fall bringen 3. Seitstreckhebel (Knie zusammen, Hüfte hoch), abhebeln 4. Fersenschlag abwärts in den Magen 5. Beinhalsschere mit dem Spann 6. Spannwürgen abgekniet in Verbindung mit einem Armstreckhebel aus der Bankposition
1 Genickhebel	Ich zeige einen **Genickdrehbeugehebel**. Der Angriff ist eine **Umklammerung von vorn unter den Armen**.
	1. Stabilisierungsschritt nach hinten mit Absenken des Körperschwerpunkts und Schlägen mit beiden Daumenknöcheln zwischen die Rippen 2. Genickdrehbeugehebel zum Boden 3. Fauststoß zur kurzen Rippe
3 Armstreckhebel im Stand	Ich zeige einen **Armstreckhebel zum Boden**. Der Angriff ist ein **Griff ans diagonale Handgelenk**.
	- Hand fixieren (links) - 1. Fußtritt gegen das Schienbein (rechts) - Hand im Uhrzeigersinn nach oben drehen und selbst greifen (rechts) - 2. Armbeugehebel mit Schrittdrehung 180° rückwärts und Übergang zum Armstreckhebel zum Boden (die Schulter ist der tiefste Punkt, der kleine Finger der höchste Punkt des Arms) 3. Seitlich zu Boden führen - Schulter belasten („Hose nicht dreckig machen!“) 4. Armstreckhebel am Boden - Daumen nach vorne klappen, mit dem Knie auf dem Rücken des Angreifers nach hinten rutschen, um Platz zu schaffen und den Arm flach auf den Rücken drehen - 5. Kreuzfesselgriff (Handgelenk am Ellenbogen)

3 Armstreckhebel im Stand	Ich zeige einen **Armriegel**. Der Angriff ist ein **Griff ans gegenüberliegende Handgelenk**.
	- Handgelenk fassen - 1. Schritt rückwärts mit Grifflösen 2. Faustrückenschlag zum Kopf (links) 3. Armriegel von außen als Transporttechnik 4. Armbeugehebel zu Boden, verriegelt
	Ich zeige einen **Drehstreckhebel**. Der Angriff ist ein **Stockstich (Nr. 5)**.
	1. Gleiten diagonal nach vorn mit Handfegen als Ableiten (rechts an der Stockspitze, dann links am Handgelenk) und Ellenbogenschlag horizontal nach vorne gegen den Oberarm (rechts) - den waffenführenden Arm nach unten durchführen, ohne am Bein selbst getroffen zu werden, und auf der anderen Seite sichern - 2. Drehstreckhebel zu Boden 3. Handbeugehebel als Entwaffnungstechnik
3 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage	Ich zeige einen **Knieschulterstreckhebel**. Der Angriff ist ein **Würgen am Boden zwischen den Beinen**.
	- mit den Knien die Hüfte blockieren und den Hals verkürzen - 1. Fingerstich zu den Augen 2. Knieschulterstreckhebel 3. Auf die Seite drehen und Kippstreckhebel 4. Den Angreifer auf den Bauch drehen und Beinkreuzfessel
	Ich zeige einen **Bauchstreckhebel am Boden**. Der Angriff ist ein **Faustrückenschlag zur Körpermitte**.
	1. Schrittdrehung 90° rückwärts mit Passivblock innen 2. Faustrückenschlag zum Kopf 3. Talfallzug 4. Bauchstreckhebel am Boden
	Ich zeige einen **Körperstreckhebel am Boden**. Der Angriff ist ein **Stockschlag von innen zum Kopf (Nr. 2)**.
	1. Gleiten vorwärts mit Schrittdrehung 180° rückwärts (nah an der Schulter) und Handflächenschlag zum Hinterkopf 2. Körperstreckhebel zu Boden 3. Von außen nach innen entwaffnen 4. Fingerhebel als Transporttechnik

Schleuderwurf	Ich zeige einen **Schleuderwurf**. Der Angriff ist ein **Stockschlag von oben (Nr. 6)**.
	1. Schrittdrehung 90° rückwärts mit Handfegen (Weiterleiten) (links) 2. Knieschlag 3. Schleuderwurf - über der Schulter des Angreifers abknien - 4. Entwaffnung mit Kipphandhebel
2 Ausheber	Ich zeige einen **Umklammerungswurf**. Der Angriff ist ein **Fauststoß zum Kopf**.
	1. Gleiten vorwärts mit Handfegen (links) und Faustschlag zur kurzen Rippe (rechts) 2. Umklammerungswurf 3. Armbeugehebel als Umdrehtechnik 4. Mit dem Armbeugehebel am Boden fixieren
	Ich zeige ein **Handrad**. Der Angriff ist ein **versuchter Schwitzkasten von der Seite**.
	1. Weiterleiten mit dem Ellenbogen 2. Schrittdrehung 180° vorwärts 3. Um den Oberkörper fassen (rechts) und um den Oberschenkel fassen (links) 4. Handrad 5. Armstreckhebel aus der Bankposition 6. Rolle vorwärts
2 Selbstfallwürfe	Ich zeige einen **Kopfwurf**. Der Angriff ist ein **Doppelschwinger**.
	1. Schrittdrehung 90° vorwärts mit Unterarmblock links 2. Körperabdrehen mit Unterarmblock rechts 3. Pressluftschlag 4. Kopfwurf
	Ich zeige einen **Beinrollwurf von hinten**. Der Angriff ist ein **Schwinger zur Körpermitte**.
	1. Schrittdrehung 90° vorwärts mit Passivblock außen (links) - Arm fassen wie bei einem Armstreckhebel - 2. Knieschlag - Handgelenk fassen (links), von innen ans gegnerische Knie fassen (rechts) und aufs rechte Knie abknien - 3. Beinrollwurf von hinten (die Hand des Angreifers von hinten durch seine Beine führen)

1 Wurftechnik nach Wahl des Prüfers	Mögliche Würfe: • Beinstellen • Große Außensichel • Große Innensichel • Hüftwurf • Hüftrad	 • Schulterwurf • Schulterzug • Hüftfegen • Schenkelwurf • Rückriss

Stockabwehr / -anwendung

- Abwehr aller 8 Angriffswinkel mit waffenloser Folgetechnik (FT) (siehe Seite 40)

Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen

- Messerabwehr aller 5 Angriffswinkel mit Entwaffnungstechnik (ET) (siehe Seite 41)

Weiterführungstechniken

- Weiterführung von 3 Hebeltechniken (siehe Seite 43)
- Weiterführung von 3 Wurftechniken (siehe Seite 44)
- Weiterführung von 2 Würgetechniken (siehe Seite 45)

Gegentechniken

- Gegentechniken gegen 3 Hebeltechniken
  - ➢ Kipphandhebel → Kipphandhebel
  - ➢ Armbeugehebel zu Boden, verriegelt → Armstreckhebel zu Boden
  - ➢ Genickbeugehebel → Handdrehgriff
- Gegentechniken gegen 3 Wurftechniken
  - ➢ Schulterzug / Körperwurf → Kleine Außensichel
  - ➢ Schaufelwurf → Bauchstreckhebel
  - ➢ Schulterwurf → Schränkwürgen
- Gegentechniken gegen 2 Würgetechniken
  - ➢ Stützwürgen → Freies Würgen am Boden unter Armeinschluss
  - ➢ Knöchelwürgen → Genickdrehbeugehebel

Freie Selbstverteidigung

- Freie Selbstverteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer (frei und angesagt)

Freie Anwendungsformen

- Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken

Notizen

Stockabwehr

Stockschläge von außen zum Kopf (Nr. 1), zur Körpermitte (Nr. 3) oder zum Knie (Nr. 7)
1. Ausfallschritt mit rechts nach vorn, Schlag mit dem Unterarm gegen den Hals (rechts) und Block gegen den Schlagarm (links) - den waffenführenden Arm sichern - 2. Knieschlag (ST) 3. Armstreckhebel oder Drehstreckhebel zu Boden (FT) 4. Handbeugehebel als Entwaffnungstechnik (ET)
Stockschläge von innen zum Kopf (Nr. 2), zur Körpermitte (Nr. 4) oder zum Knie (Nr. 8)
1. Gleiten vorwärts mit Schrittdrehung 180° rückwärts (nah an der Schulter) und Handflächenschlag zum Hinterkopf (ST) 2. Körperstreckhebel zu Boden (FT) 3. Von außen nach innen entwaffnen (ET)
Stockstich gerade zur Köpermitte (Nr. 5)
1. Gleiten diagonal nach vorn mit Handfegen als Ableiten (rechts an der Stockspitze, dann links am Handgelenk) und Ellenbogenschlag horizontal nach vorne gegen den Oberarm (rechts) (ST) - den waffenführenden Arm nach unten durchführen, ohne am Bein selbst getroffen zu werden, und auf der anderen Seite sichern - 2. Drehstreckhebel zu Boden (FT) 3. Handbeugehebel als Entwaffnungstechnik (ET)
Stockschlag von oben zum Kopf (Nr. 6)
1. Schrittdrehung 90° rückwärts mit Handfegen (links) - den waffenführenden Arm sichern - 2. Knieschlag (ST) 3. Drehstreckhebel zu Boden (FT) 4. Handbeugehebel als Entwaffnungstechnik (ET)

ST: Störtechnik

ET: Entwaffnungstechnik

FT: Waffenlose Folgetechnik

Messerabwehr

Messerschnitt / -stich diagonal von oben außen zum Hals (Nr. 1) oder von außen zur Körpermitte (Nr. 3)
1. Gleiten diagonal nach vorn mit Kreuzblock (darauf achten, dass die waffenführende Hand kurzzeitig durch den Block fixiert wird) 2. Arm nach oben weiterdrehen 3. Ellenbogenstoß seitwärts zum Kopf (links) (ST) 4. Körperstreckhebel (FT) 5. Den Angreifer mit dem Körperstreckhebel zu Boden führen 6. Am Boden abhebeln (auf großen Winkel in der Achselbeuge achten) 7. Entwaffnung mit Handbeugehebel (ET)
Messerschnitt / -stich diagonal von oben innen zum Hals (Nr. 2) oder von innen zur Körpermitte (Nr. 4)
1. Gleiten diagonal nach vorn mit Kreuzblock (darauf achten, dass die waffenführende Hand kurzzeitig durch den Block fixiert wird) - Handgelenk fassen (rechts) - 2. Ellenbogenstoß seitwärts zum Kopf (links) (ST) 3. Körperstreckhebel (FT) 4. Den Angreifer mit dem Körperstreckhebel zu Boden führen 5. Am Boden abhebeln (auf großen Winkel in der Achselbeuge achten) 6. Entwaffnung mit Handbeugehebel (ET)
Messerstich zum Bauch (Nr. 5)
1. Körperabdrehen mit Handfegen mit der Handfläche (links) und Störtechnik zu den Augen (rechts) (ST) - Hand beim Zurückziehen fassen - 2. Großer Schritt nach vorn mit Kipphandhebel (nah am Bauchnabel) (FT) - über der Schulter des Angreifers abknien - 3. Entwaffnung mit Kipphandhebel (ET)

ST: Störtechnik

ET: Entwaffnungstechnik

FT: Waffenlose Folgetechnik

Weiterführungstechniken

Ab der Prüfung zum 2. Kyu (Blaugurt) darf der Partner frei stören. Die Kombination muss daraufhin spontan sinnvoll weitergeführt werden.

Weiterführung von Atemi-Techniken

Ich zeige einen **Handflächenschlag**. Der Angriff ist eine **Backpfeife**.
1. Schrittdrehung 90° vorwärts mit Passivblock am Kopf (links) 2. Ausfallschritt diagonal nach vorn mit Handflächenschlag zum Kopf **Störung nach Wahl des Partners (auf den Grüngurt: Passivblock am Kopf)** 3. Sinnvolle Weiterführung mit einer Ju-Jutsu-Technik (auf den Grüngurt: Armbeugehebel)
Ich zeige einen **Faustrückenschlag**. Der Angriff ist ein **Griff ans gegenüberliegende Handgelenk**.
- Handgelenk fassen - 1. Schritt rückwärts mit Grifflösen 2. Faustrückenschlag zum Kopf (links) **Störung nach Wahl des Partners (auf den Grüngurt: Handkantenblock (links))** 3. Sinnvolle Weiterführung mit einer Ju-Jutsu-Technik (auf den Grüngurt: Armstreckhebel)
Ich zeige einen **Knieschlag**. Der Angriff ist ein **beidhändiger Griff ins Revers**.
1. Faustschlag zum Magen 2. Auslagenwechsel rückwärts mit Absenken des Körperschwerpunkts und Griffsprengen von oben nach unten außen - die rechte Schulter fassen - 3. Knieschlag (rechts) **Störung nach Wahl des Partners (auf den Grüngurt: Kreuzblock)** 4. Sinnvolle Weiterführung mit einer Ju-Jutsu-Technik (auf den Grüngurt: Armstreckhebel)

Weiterführung von Hebeltechniken

Ich zeige einen **Armstreckhebel zum Boden**. Der Angriff ist ein **Griff ans diagonale Handgelenk**.
- Hand fixieren (links) - 1. Fußtritt gegen das Schienbein (rechts) - Hand im Uhrzeigersinn nach oben drehen und selbst greifen (rechts) - 2. Armbeugehebel mit Schrittdrehung 180° rückwärts und Übergang zum Armstreckhebel zum Boden (die Schulter ist der tiefste Punkt, der kleine Finger der höchste Punkt des Arms) **Störung nach Wahl des Partners (auf den Grüngurt: Anwinkeln des Arms)** 3. Sinnvolle Weiterführung mit einer Ju-Jutsu-Technik (auf den Grüngurt: Armbeugehebel zu Boden, verriegelt)
Ich zeige einen **Armstreckhebel über den Oberschenkel**. Der Angriff ist ein **Schwinger zum Kopf**.
1. Schrittdrehung 90° vorwärts mit Unterarmblock nach außen (links) - Arm fassen - 2. Ausfallschritt (links) mit Ellenbogenschlag horizontal nach vorne (rechts) zum Kopf 3. Große Außensichel 4. Armstreckhebel über den Oberschenkel **Störung nach Wahl des Partners (auf den Grüngurt: Anwinkeln des Arms)** 5. Sinnvolle Weiterführung mit einer Ju-Jutsu-Technik (auf den Grüngurt: Handbeugehebel)
Ich zeige einen **Armbeugehebel zu Boden, verriegelt**. Der Angriff ist ein **durchgezogener Faustrückenschlag zum Kopf**.
1. Schrittdrehung 90° rückwärts mit Unterarmblock nach innen (links) gegen den Ellenbogen und Abstoppen (rechts) am Handgelenk - Arm fassen und Druck nach unten - 2. Großer Schritt hinter den Partner mit Armbeugehebel zu Boden, verriegelt **Störung nach Wahl des Partners (auf den Grüngurt: Strecken und drehen des Arms)** 3. Sinnvolle Weiterführung mit einer Ju-Jutsu-Technik (auf den Grüngurt: Drehstreckhebel)

Weiterführung von Wurftechniken

Ich zeige eine **Große Außensichel**. Der Angriff ist ein **Schwinger zum Kopf**.
1. Schrittdrehung 90° vorwärts mit Unterarmblock nach außen (links) - Arm fassen - 2. Ausfallschritt (links) mit Ellenbogenschlag horizontal nach vorne (rechts) zum Kopf 3. Große Außensichel **Störung nach Wahl des Partners** 4. Sinnvolle Weiterführung mit einer Ju-Jutsu-Technik
Ich zeige einen **Hüftwurf**. Der Angriff ist ein **Würgen von der Seite mit beiden Händen**.
- Hals verkürzen - 1. Die vordere Hand abziehen (links) mit gleichzeitigem Absenken des Körperschwerpunkts und Hammerschlag zur kurzen Rippe 2. Hüftwurf **Störung nach Wahl des Partners** 3. Sinnvolle Weiterführung mit einer Ju-Jutsu-Technik
Ich zeige eine **Große Innensichel**. Der Angriff ist ein **Schwinger zum Kopf**.
1. Schrittdrehung 90° vorwärts mit Handkantenblock - Arm fassen - 2. Handaußenkantenschlag zum Hals (rechts); Kopf schräg nach hinten drücken 3. Übersetzschritt vorwärts und Große Innensichel **Störung nach Wahl des Partners** 4. Sinnvolle Weiterführung mit einer Ju-Jutsu-Technik

Weiterführung von Würgetechniken

Ich zeige ein **Freies Würgen mit Armeinschluss**. Der Angriff ist ein **Fauststoß zum Kopf**.
1. Gleiten diagonal nach vorn mit Handfegen mit der Handfläche (Ableiten) (links) 2. Würgen mit Armeinschluss (auf Eigensicherung achten) **Störung nach Wahl des Partners** 3. Sinnvolle Weiterführung mit einer Ju-Jutsu-Technik
Ich zeige ein **Schränkwürgen**. Der Angriff ist ein **Fersendrehschlag zur Körpermitte**.
1. Abwehrtechnik mit Unterschenkel nach außen (rechts) und Passivblock (rechts) 2. Schulter fassen (links) und Aufwärtshaken (rechts) - mit der rechten Hand wie ein Messer am Hals entlang schneiden - 3. Schränkwürgen **Störung nach Wahl des Partners** 4. Sinnvolle Weiterführung mit einer Ju-Jutsu-Technik
Ich zeige ein **Knöchelwürgen**. Der Angriff ist ein **Umklammern von vorne unter den Armen**.
1. Stabilisierungsschritt nach hinten mit Absenken des Körperschwerpunkts und Schlägen mit den Daumenknöcheln zwischen die Rippen 2. Knöchelwürgen mit beiden Händen **Störung nach Wahl des Partners** 3. Sinnvolle Weiterführung mit einer Ju-Jutsu-Technik

柔術

Wichtige japanische Begriffe:

Ju-Jutsu / Jiu-Jitsu:	Sanfte Kunst
Budo:	Weg des Kriegers
Kyu:	Schülergrad
Dan:	Meistergrad
Sensei:	Meister, Lehrer
Dojo:	Trainingsraum
Tatami:	Trainingsmatte
Mokuso:	Geschlossenes Auge, konzentrieren
Rei:	Verbeugung, Gruß
Gi:	Ju-Jutsu-Anzug
Obi:	Gürtel
Hajime:	Anfangen, „Kämpft!“
Yame:	Stopp, lösen, Ende
Uke:	Angreifer, Hinnehmender
Tori:	Verteidiger, Ausübender