



**ARBEITSBLATT  
PRÜFUNGSPROGRAMM 1. KYU**



Sämtliche personenbezogenen Bezeichnungen im Prüfungsprogramm sind geschlechtsneutral benannt. Aus Gründen der vereinfachten Lesbarkeit wurde überwiegend die männliche Schreibweise gewählt.

Stand: 17. Januar 2024

<b>Prüfungsfächer 1. Kyu (Braungurt)</b>		
<b>1</b>	<b>Falltechniken</b>	<b>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.</b>
<b>2</b>	<b>Bodentechniken</b>	2.1 Verteidigung nach erfolgter Wurftechnik (2 Ausführungen)
<b>3</b>	<b>Abwehrtechniken</b>	3.1 Kombinierte Abwehrtechnik (2 Ausführungen)
<b>4</b>	<b>Atemitechniken</b>	4.1 Fingerstich 4.2 Pressluftschlag 4.3 Atemitechnik mit dem Kopf 4.4 Halbkreisfußtritt vorwärts
<b>5</b>	<b>Würge- / Nervendrucktechniken</b>	5.1 Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)
<b>6</b>	<b>Hebeltechniken</b>	6.1 Armhebel im Stand (2 Ausführungen) 6.2 Armhebel am Boden (2 Ausführungen) 6.3 Handgelenkhebel (2 Ausführungen) 6.4 Fingerhebel 6.5 Beinhebel
<b>7</b>	<b>Wurftechniken</b>	7.1 Beingreifertechnik (2 Ausführungen) 7.1.1 Schaufelwurf 7.1.2 Eine weitere Beingreifertechnik nach Wahl des Prüflings 7.2 Talfallzug
<b>8</b>	<b>Stockabwehr / -anwendung</b>	8.1 Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 6
<b>9</b>	<b>Messerabwehr</b>	9.1 Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 5
<b>10</b>	<b>Weiterführungstechniken</b>	10.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 10.2 Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen) 10.3 Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführungen)
<b>11</b>	<b>Gegentechniken</b>	11.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen) 11.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)
<b>12</b>	<b>Freie Selbstverteidigung</b>	12.1 Verteidigung gegen je 2 angesagte Angriffe aus 4 Gruppen
<b>13</b>	<b>Anwendungsformen</b>	13.1 Demonstration von Atemi- und Wurftechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster 13.1.1 Führhand, Schlaghand, Lowkick, Beingreifertechnik 13.1.2 Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Wurftechnik nach vorne 13.2 Anwendung von Atemi- und Wurftechniken in Kombination 13.2.1 gegen einen Partner mit Pratzen oder 13.2.2 gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung
<b>14</b>	<b>Bewegungsformen</b>	<b>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</b>
<b>15</b>	<b>Kombinationen / Vielfältigkeit</b>	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
<b>16</b>	<b>Angriffs- / Partnerverhalten</b>	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

## 1 FALLTECHNIKEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

## 2 BODENTECHNIKEN

### 2.1 Verteidigung nach erfolgter Wurftechnik (2 Ausführungen)

#### Beschreibung:

- ▶ Der Verteidiger wird vom Angreifer mit einer Wurftechnik zu Boden gebracht. Der Angreifer leistet nach dieser Aktion keine aktive Gegenwehr gegen die folgenden Techniken des Verteidigers.
- ▶ Aufgabe für den Prüfling ist es, den Angreifer durch Anwendung von mindestens einer Ju-Jutsu-Technik
  - in die Bodenlage und anschließend unter Kontrolle zu bringen
  - oder
  - so auf Distanz zu bringen, dass er gefahrlos unter Beachtung der Eigensicherung aufstehen kann.
- ▶ Der Prüfling hat zur Erfüllung der Aufgabenstellung die freie Wahl der Techniken einschließlich der Wurftechnik, mit der er zu Boden gebracht werden soll.
- ▶ Es sind insgesamt zwei unterschiedliche Möglichkeiten der Verteidigung zu demonstrieren.
- ▶ Die Wurftechnik und somit die Ausgangssituation für den Verteidiger kann bei beiden Ausführungen identisch sein.

#### Beachte:

- ▶ Der Wurf ist zunächst zuzulassen, die Gegenwehr beginnt erst am Boden.
- ▶ Auf Eigensicherung in der Bodenlage ist stets zu achten.

## 3 ABWEHRTECHNIKEN

### 3.1 Kombinierte Abwehrtechnik (2 Ausführungen)

#### Beschreibung:

- ▶ Zwei Abwehrtechniken werden gleichzeitig

so ausgeführt, dass auf diese Weise der abgedeckte Körperbereich vergrößert bzw. die Schutzwirkung verstärkt wird.

## 4 ATEMITECHNIKEN

### 4.1 Fingerstich

#### Beschreibung:

- ▶ Mehrere Finger einer Hand oder der Daumen treffen leicht gekrümmt und angespannt ins Ziel.

### 4.2 Pressluftschlag

#### Beschreibung:

- ▶ Beide leicht gewölbten Handflächen treffen mit geschlossenen Fingern gleichzeitig von außen auf die Ohren des Angreifers. Die Wirkung entsteht durch den schlagartig im äußeren Gehörgang aufgebauten Druck auf beide Trommelfelle.

#### Beachte:

- ▶ Bei der Ausführung der Technik besteht eine erhebliche Verletzungsgefahr! Die Technik ist daher in der Prüfung unbedingt rechtzeitig vor Kontaktaufnahme zum Ziel abzustoppen!

### 4.3 Atemtechnik mit dem Kopf

#### Beschreibung:

- ▶ Der Verteidiger trifft mit Stirnpartie oder Hinterhauptbein des Schädels ins Ziel.
- ▶ Die Technik kann als Schlag oder Stoß und sowohl im Stand als auch am Boden gezeigt werden.

### 4.4 Halbkreisfußtritt vorwärts

#### Beschreibung:

- ▶ Der Unterschenkel des angehobenen und angewinkelten Beines wird halbkreisförmig mit einer Schnappbewegung aus dem Kniegelenk in Richtung Ziel geführt.
- ▶ Ausführung mindestens horizontal oder höher.

- ▶ Auftrefffläche ist der Fußballen oder der Fußspann.

**Beachte:**

- ▶ Das Standbein dreht auf dem Fußballen mit.
- ▶ Kontrolliertes Absetzen des ausführenden Beines nach der Technik.

## 5 WÜRGE- / NERVENDRUCKTECHNIKEN

### 5.1 Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)

**Beschreibung:**

- ▶ Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu, jedoch sollen zwei verschiedene Ausführungen von Würgetechniken mit Armen oder Händen (zwei verschiedene Griffformen) demonstriert werden.

## 6 HEBELTECHNIKEN

**Beachte:**

- ▶ Wenn mehrere Ausführungen einer Hebeltechnik gefordert werden, können sich diese in der Wirkungsweise, der Griffart und/oder der Position des Verteidigers zum Angreifer unterscheiden.

### 6.1 Armhebel im Stand (2 Ausführungen)

### 6.2 Armhebel am Boden (2 Ausführungen)

### 6.3 Handgelenkhebel (2 Ausführungen)

### 6.4 Fingerhebel

### 6.5 Beinhebel

## 7 WURFTECHNIKEN

### 7.1 Beingreifertechniken (2 Ausführungen)

#### 7.1.1 Schaufelwurf

**Beschreibung:**

- ▶ Der Verteidiger steht bei der Ausführung seitlich neben dem Angreifer.
- ▶ Das Gleichgewicht des Angreifers wird seitwärts nach hinten gebrochen.
- ▶ Beide Hände fassen je ein Bein des Angreifers von außen.

Schaufelwurf vorwärts

- ▶ Der Verteidiger schiebt die Hüfte vor, greift die Beine des Angreifers zieht diese vorwärts weg und bringt den Angreifer so zu Fall.

Schaufelwurf rückwärts

- ▶ Der Verteidiger bringt seine Hüfte vor, greift die Beine des Angreifers und hebt diese an. Dann dreht er sich rückwärts bis über die Körperseite hinaus und bringt den Angreifer so rücklings hinter sich zu Fall.

#### 7.1.2 Eine weitere Beingreifertechnik nach Wahl des Prüflings

### 7.2 Talfallzug

**Beschreibung:**

- ▶ In gleicher Blickrichtung neben dem Angreifer stehend bringt der Verteidiger diesen mit beliebiger Fassart nach hinten seitlich aus dem Gleichgewicht.
- ▶ Der Verteidiger schiebt das angreifernahe Bein gestreckt und unter Einsatz der Hüfte hinter beiden Beinen des Angreifers nach vorne, während er sich neben diesem absetzt und gleichzeitig den Druck auf den Angreifer zu und nach hinten unten verstärkt.
- ▶ Der Angreifer kommt rücklings neben dem Verteidiger zu Fall.

**8    STOCKABWEHR / -ANWENDUNG****8.1    Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 6**

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (siehe dort), jedoch hat sich der Verteidiger gegen die Winkel 1 bis 6 zu verteidigen.

**9    MESSERABWEHR****9.1    Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 5**

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 2. Kyu (siehe dort), jedoch hat sich der Verteidiger gegen die Winkel 1 bis 5 zu verteidigen.

**10    WEITERFÜHRUNGSTECHNIKEN****10.1    Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)**

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (siehe dort).

**10.2    Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)**

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 2. Kyu (siehe dort).

**10.3    Weiterführung von Atemtechniken (3 Ausführungen)**

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (siehe dort), jedoch müssen drei zueinander unterschiedliche Ausführungen gezeigt werden. Die Unterschiede können in der jeweiligen Atemtechnik oder der Art der Weiterführung liegen.

**11    GEGENTECHNIKEN****11.1    Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)**

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (siehe dort).

**11.2    Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)**

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (siehe dort).

**12    FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG****12.1    Verteidigung gegen je 2 angesagte Angriffe aus 4 Gruppen**

Aus den folgenden Gruppen kann sich der Prüfer jeweils zwei Angriffe aussuchen:

Gruppe I

1. Kragenfassen von hinten einhändig
2. Körperumklammerung von hinten über den Armen
3. Nicht erwünschtes Armeinhängen
4. Beidhändiger Griff in den Nacken und Kniestoß

Gruppe II

1. Knieschlag
2. Halbkreisfußtritt vorwärts zum Oberkörper
3. Griffansatz zum Oberkörper
4. Hammerfaust

Gruppe III

1. Stock Winkel 1
2. Stock Winkel 2
3. Stock Winkel 3
4. Stock Winkel 4

Gruppe IV

1. Messer Winkel 1
2. Messer Winkel 2
3. Messer Winkel 3
4. Messer Winkel 5

**13 ANWENDUNGSFORMEN****13.1 Demonstration von Atemi- und Wurftechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster****13.1.1 Führhand, Schlaghand, Lowkick, Bein-greifertechnik****13.1.2 Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Wurftechnik nach vorne****13.2 Anwendung von Atemi- und Wurftechniken in Kombination****Beschreibung:**

- Es können sowohl die vorher demonstrierten als auch weitere Atemi- und Wurftechniken in alle Richtungen gezeigt werden.

**13.2.1 gegen einen Partner mit Pratzen****Beschreibung:**

- Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 5. Kyu (siehe dort), jedoch zeigt der Prüfling hier Kombinationen mit Atemi- und Wurftechniken in alle Richtungen.

oder

**13.2.2 gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung****Beschreibung:**

- Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (siehe dort), jedoch zeigt der Prüfling hier Kombinationen mit Atemi- und Wurftechniken in alle Richtungen.

**14 BEWEGUNGSFORMEN**

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

**15 KOMBINATIONEN / VIELFÄLTIGKEIT**

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung

**16 ANGRIFFS- / PARTNERVERHALTEN**

Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung



**Deutscher Ju-Jutsu Verband e.V.**  
Bundesgeschäftsstelle  
Badstubenvorstadt 12/13  
D-06712 Zeitz