



# **Ju-Jutsu-Verband Württemberg e.V. Prüfungswesen**

## **Hilfsliste zum Prüfungsprogramm ab 01.01.2007 Zuordnung der Prüfungsfächer**

### **5. Kyu - Gelbgurt**

<b>Prüfungsprogramm</b>	<b>Prüfungsfach</b>
1. Stellungen	Bewegungsformen
2. Bewegungsformen	Bewegungsformen
3. Falltechniken	Falltechniken
4. Bodentechniken	Bodentechniken
5.1. 3 passive Abwehrtechniken mit dem Unterarm	Abwehrtechniken
5.2. 2 Abwehrtechniken mit der Hand	Abwehrtechniken
5.3. 1 Handballentechnik	Atemitechniken
5.4. 1 Knietechnik	Atemitechniken
5.5. 1 Stopppfußstoß	Atemitechniken
5.6. 1 Grifflösen	<b>Abwehrtechniken</b>
5.7. 1 Griffsprengen	<b>Abwehrtechniken</b>
5.8. 1 Armstreckhebel	Hebeltechniken
5.9. 1 Körperabbiegen	Hebeltechniken
5.10. 1 Beinstellen	Wurftechniken
6. Freie Anwendungsformen	Freie Anwendung
Es müssen mindestens zwei Sicherungstechniken gezeigt werden. (Abschnitt: „Ju-Jutsu Techniken in Kombination“)	Sicherungstechniken
„Ju-Jutsu Techniken in Kombination“	Kombinationen/Vielfältigkeit
Gesamte Prüfung	Angriffs-/Partnerverhalten



#### 4. Kyu - Orangegurt

<b>Prüfungsprogramm</b>	<b>Prüfungsfach</b>
1. Stellungen	Bewegungsformen
2. Bewegungsformen	Bewegungsformen
3. Falltechniken	Falltechniken
4. Bodentechniken	Bodentechniken
5. Komplexaufgabe	Komplexaufgabe
6.1. 2 aktive Abwehrtechniken mit dem Unterarm	Abwehrtechniken
6.2. 1 Fußtechnik vorwärts	Atemitechniken
6.3. 1 Fauststoß	Atemitechniken
6.4. 2 Faustschläge	Atemitechniken
6.5. 2 Armstreckhebel	Hebeltechniken
6.6. 2 Armbeugehebel	Hebeltechniken
6.7. 1 Hüftwurf oder Hüftrad	Wurftechniken
6.8. 1 Große Außensichel	Wurftechniken
7. Weiterführungstechniken	Weiterführungstechniken
8. Gegentechniken	Gegentechniken
9. Freie Selbstverteidigung	Freie SV
10. Freie Anwendungsformen	Freie Anwendungsform
Es müssen mindestens zwei Sicherungstechniken gezeigt werden. (Abschnitt: „Ju-Jutsu Techniken in Kombination“)	Sicherungstechniken
„Ju-Jutsu Techniken in Kombination“	Kombinationen/Vielfältigkeit
Gesamte Prüfung	Angriffs-/Partnerverhalten



### 3. Kyu - Grüngurt

<b>Prüfungsprogramm</b>	<b>Prüfungsfach</b>
1. Stellungen	Bewegungsformen
2. Falltechniken	Falltechniken
3. Bodentechniken	Bodentechniken
4. Komplexaufgabe	Komplexaufgabe
5.1. 4 Abwehrtechniken mit der Hand	Abwehrtechniken
5.2. 1 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel	Abwehrtechniken
5.3. 2 Ellenbogentechniken	Atemitechniken
5.4. 1 Lowkick	Atemitechniken
5.5. 1 Nervendrucktechnik	<b>Würge-/Nervendrucktechniken</b>
5.6. 1 Würgetechnik mit Armen oder Händen	<b>Würge-/Nervendrucktechniken</b>
5.7. 1 Handgelenkhebel	Hebeltechniken
5.8. 1 Armbeugehebel (als Transportt.)	Hebeltechniken
5.9. 1 Schulterwurf oder Schulterzug	Wurftechniken
5.10. 1 Große Innensichel	Wurftechniken
6. Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes	<b>Stocktechniken/-abwehr</b>
7. Weiterführungstechniken	Weiterführungstechniken
8. Gegentechniken	Gegentechniken
9. Freie Selbstverteidigung	Freie SV
10. Freie Anwendungsformen	Freie Anwendungsform
Es müssen mindestens zwei Sicherungstechniken gezeigt werden. (Abschnitt: „Ju-Jutsu Techniken in Kombination“)	Sicherungstechniken
„Ju-Jutsu Techniken in Kombination“	Kombinationen/Vielfältigkeit
Gesamte Prüfung	Angriffs-/Partnerverhalten



## 2. Kyu - Blaugurt

<b>Prüfungsprogramm</b>	<b>Prüfungsfach</b>
1. Stellungen	Bewegungsformen
2. Falltechniken	Falltechniken
3. Bodentechniken	Bodentechniken
4. Komplexaufgabe	Komplexaufgabe
5. Abwehrfolge im 3er-Kontakt	Abwehrtechniken
6.1. 2 Abwehrtechniken mit dem Fuß	Abwehrtechniken
6.2. 1 Handaußenkantenschlag	Atemitechniken
6.3. 1 Fußstoß abwärts	Atemitechniken
6.4. 1 Fußstoß seitwärts	Atemitechniken
6.5. 2 Nervendrucktechniken	<b>Würge-/Nervendrucktechniken</b>
6.6. 2 Würgetechniken mit Verwendung der Kleidung	<b>Würge-/Nervendrucktechniken</b>
6.7. 2 Handgelenkhebel	Hebeltechniken
6.8. 4 Armstreckhebel	Hebeltechniken
6.9. 1 Ausheber	Wurftechniken
6.10. 1 Hüftfegen oder Schenkelwurf	Wurftechniken
6.11. 1 Rückriss	Wurftechniken
7. Stockabwehr in Verbindung mit Störtechnik	<b>Stocktechniken/-abwehr</b>
8. Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms	<b>Abwehr/Anwendung sonstiger Waffen</b>
9. Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen	<b>Abwehr/Anwendung sonstiger Waffen</b>
10. Weiterführungstechniken	Weiterführungstechniken
11. Gegentechniken	Gegentechniken
12. Freie Selbstverteidigung	Freie SV
13. Freie Selbstverteidigung mit dem Stock	<b>Stocktechniken/-abwehr</b>
14. Freie Anwendungsformen	Freie Anwendungsform
Es müssen mindestens zwei Sicherungstechniken gezeigt werden. (Abschnitt: „Ju-Jutsu Techniken in Kombination“)	Sicherungstechniken
„Ju-Jutsu Techniken in Kombination“	Kombinationen/Vielfältigkeit
Gesamte Prüfung	Angriffs-/Partnerverhalten



# Ju-Jutsu-Verband Württemberg e.V. Prüfungswesen

## 1. Kyu - Braungurt

Prüfungsprogramm	Prüfungsfach
1. Stellungen	Bewegungsformen
2. Falltechniken	Falltechniken
3. Bodentechniken	Bodentechniken
4. Komplexaufgabe	Komplexaufgabe
5. Abwehrfolge im 3er-Kontakt mit Übergang zu Hebeltechniken	Abwehrtechniken
6.1. 1 Fingerstich oder Pressluftschlag	Atemtechniken
6.2. 1 Kopfstoß oder Kopfschlag	Atemtechniken
6.3. 1 Halbkreisfußtritt vorwärts	Atemtechniken
6.4. 1 Rückentransportgriff	Sicherungstechniken
6.5. 1 Kopfkontrollgriff	Sicherungstechniken
6.6. 2 Würgetechniken mit Armen oder Händen	<b>Würge-/Nervendrucktechniken</b>
6.7. 1 Fingerhebel	Hebeltechniken
6.8. 2 Bein- oder Hüfthebel	Hebeltechniken
6.9. 3 Armbeugehebel	Hebeltechniken
6.10. 3 Handgelenkhebel	Hebeltechniken
6.11. 2 Beingreifertechniken	Wurftechniken
6.12. 1 Selbstfallwurf	Wurftechniken
7. Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik	<b>Stocktechniken/-abwehr</b>
8. Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik	<b>Abwehr/Anwendung sonstiger Waffen</b>
9. Weiterführungstechniken	Weiterführungstechniken
10. Gegentechniken	Gegentechniken
11. Freie Selbstverteidigung	Freie SV
12. Freie Anwendungsformen	Freie Anwendungsform
„Ju-Jutsu Techniken in Kombination“ Soweit noch weitere Sicherungstechniken gezeigt werden, gehen auch diese in die Wertung mit ein.	Sicherungstechniken
„Ju-Jutsu Techniken in Kombination“	Kombinationen/Vielfältigkeit
Gesamte Prüfung	Angriffs-/Partnerverhalten



## 1. Dan - Schwarzgurt

<b>Prüfungsprogramm</b>	<b>Prüfungsfach</b>
1. Bodentechniken	Bodentechniken
2. Komplexaufgabe	Komplexaufgabe
3. Abwehrfolge im 3er-Kontakt	Abwehrtechniken
4.1. 3 Abwehrtechniken mit dem Ellenbogen	Abwehrtechniken
4.2. 1 Handinnenkantenschlag	Atemitechniken
4.3. 4 Ellenbogentechniken	Atemitechniken
4.4. 1 weitere Atemitechnik (Prüfer)	Atemitechniken
4.5. 2 Würgetechniken mit Beinen oder Füßen	<b>Würge-/Nervendrucktechniken</b>
4.6. 1 Festlegetechnik (kombiniert)	Sicherungstechniken
4.7. 1 Genickhebel	Hebeltechniken
4.8. 6 Armstreckhebel	Hebeltechniken
4.9. 1 Schleuderwurf	Wurftechniken
4.10. 2 Ausheber	Wurftechniken
4.11. 2 Selbstfallwürfe	Wurftechniken
4.12. 1 weitere Wurftechnik (Prüfer)	Wurftechniken
5. Stockabwehr mit waffenlosen Folgetechniken	<b>Stocktechniken/-abwehr</b>
6. Messerabwehr mit Entwaffnungstechniken	<b>Abwehr/Anwendung sonstiger Waffen</b>
7. Weiterführungstechniken	Weiterführungstechniken
8. Gegentechniken	Gegentechniken
9. Freie Selbstverteidigung	Freie SV
10. Freie Anwendungsformen	Freie Anwendungsform
Außer der kombinierten Festlegetechnik muss im Abschnitt: „Ju-Jutsu Techniken in Kombination“ noch mindestens eine weitere Sicherungstechnik gezeigt werden.	Sicherungstechniken
„Ju-Jutsu Techniken in Kombination“	Kombinationen/Vielfältigkeit
Gesamte Prüfung	Angriffs-/Partnerverhalten



## 2. Dan - Schwarzgurt

<b>Prüfungsprogramm</b>	<b>Prüfungsfach</b>
1. Bodentechniken	Bodentechniken
2. Komplexaufgabe	Komplexaufgabe
3. Abwehrfolge im 3er-Kontakt	Abwehrtechniken
4.1. 4 Kombinationen von Abwehrtechniken	Abwehrtechniken
4.2. 1 Fußstoß rückwärts	Atemitechniken
4.3. 1 Halbkreisfußtritt rückwärts oder Fersendrehschlag	Atemitechniken
4.4. 1 weitere Atemtechnik (Prüfer)	Atemitechniken
4.5. 4 Nervendrucktechniken	<b>Würge-/Nervendrucktechniken</b>
4.6. 2 Würgetechniken in Verbindung mit Hebel- oder Nervendrucktechnik	<b>Würge-/Nervendrucktechniken</b>
4.7. 1 Transporttechnik in Verbindung mit Hebel- oder Nervendrucktechnik	Sicherungstechniken
4.8. 1 Handdrehgriff / Armdrehgriff	Hebeltechniken
4.9. 5 Armbeugehebel	Hebeltechniken
4.10. 3 Bein- oder Hüfthebel	Hebeltechniken
4.11. 1 Körperrückstoß	Wurftechniken
4.12. 3 Ausheber	Wurftechniken
4.13. 3 Selbstfallwürfe	Wurftechniken
4.14. 1 weitere Wurftechnik (Prüfer)	Wurftechniken
5. Stockeinsatz nach vorheriger Entwaffnung	<b>Stocktechniken/-abwehr</b>
6. Messerabwehr mit waffenlosen Folgetechniken	<b>Abwehr/Anwendung sonstiger Waffen</b>
7. Weiterführungstechniken	Weiterführungstechniken
8. Gegentechniken	Gegentechniken
9. Freie Selbstverteidigung	Freie SV
10. Freie Anwendungsformen	Freie Anwendungsform
Außer der kombinierten Transporttechnik muss im Abschnitt: „Ju-Jutsu Techniken in Kombination“ noch mindestens eine weitere Sicherungstechnik gezeigt werden.	Sicherungstechniken
„Ju-Jutsu Techniken in Kombination“	Kombinationen/Vielfältigkeit
Gesamte Prüfung	Angriffs-/Partnerverhalten



### 3. Dan - Schwarzgurt

<b>Prüfungsprogramm</b>	<b>Prüfungsfach</b>
1. 3x Mehrfachabwehr	Abwehrtechniken
2. 4x Übergang vom Stand zum Boden	Bodentechniken
3. Komplexaufgabe	Komplexaufgabe
4. Abwehrfolge im 3er-Kontakt	Abwehrtechniken
5.1. 2x Fersenschlag abwärts	Atemitechniken
5.2. 1 weitere Atemtechnik (Prüfer)	Atemitechniken
5.3. 2 Würgetechniken mit sonstigen Hilfsmitteln	<b>Würge-/Nervendrucktechniken</b>
5.4. 2 Festlegetechniken mit dem Stock	<b>Stocktechniken/-abwehr</b>
5.5. 1 Transporttechnik mit Stock	<b>Stocktechniken/-abwehr</b>
5.6. 8 Armstreckhebel	Hebeltechniken
5.7. 5 Handgelenkhebel	Hebeltechniken
5.8. 1 Körperwurf	Wurftechniken
5.9. 4 Selbstfallwürfe	Wurftechniken
5.10. 1 weitere Wurftechnik (Prüfer)	Wurftechniken
6. Messerabwehr	<b>Abwehr/Anwendung sonstiger Waffen</b>
7. Weiterführungstechniken	Weiterführungstechniken
8. Gegentechniken	Gegentechniken
9.1. Freie SV gegen 2 Angriffe mit Fausfeuerwaffe	<b>Abwehr/Anwendung sonstiger Waffen</b>
9.2. Freie SV gegen 2 bewaffnete Angreifer	Freie SV
9.3. Freie SV gegen angesagte Mehrfachangriffe mit dem Stock	<b>Stocktechniken/-abwehr</b>
10. Freie Anwendungsformen	Freie Anwendungsform
Es müssen mindestens zwei Sicherungstechniken gezeigt werden. (Abschnitt: „Ju-Jutsu Techniken in Kombination“)	Sicherungstechniken
„Ju-Jutsu Techniken in Kombination“	Kombinationen/Vielfältigkeit
Gesamte Prüfung	Angriffs-/Partnerverhalten



#### 4. Dan - Schwarzgurt

<b>Prüfungsprogramm</b>	<b>Prüfungsfach</b>
1. Stand-/Bodentechniken	Bodentechniken
2.1. 10 Atemitechniken (Prüfling)	Atemitechniken
2.2. 6 Nervendrucktechniken	<b>Würge-/Nervendrucktechniken</b>
2.3. 2 Genickhebel	Hebeltechniken
2.4. 4 Bein-, Fuß- oder Hüfthebel	Hebeltechniken
2.5. 7 Armbeugehebel	Hebeltechniken
2.6. 1 Kleine Innensichel oder Einhaken oder Fußfegen	Wurftechniken
2.7. 1 Kleine Außensichel oder Einhaken oder Fußfegen	Wurftechniken
2.8. 5 Selbstfallwürfe	Wurftechniken
2.9. 1 weitere Wurftechnik (Prüfer)	Wurftechniken
3. Weiterführungstechniken	Weiterführungstechniken
4. Gegentechniken	Gegentechniken
5.1. Freie SV gegen 1 bewaffneten Angreifer	Freie SV
5.2. Freie SV gegen angesagte Mehr- fachangriffe mit dem Messer	<b>Abwehr/Anwendung sonstiger Waffen</b>
5.3. Freie SV mit dem Stock gegen je 4 angesagte Angriffe	<b>Stocktechniken/-abwehr</b>
5.4. Freie SV mit sonstigen Hilfsmitteln gegen je 2 Angriffe	<b>Abwehr/Anwendung sonstiger Waffen</b>
6. Freie Darstellung mit Selbstverteidi- gungscharakter im Bereich der JuJutsu-Techniken	Freie Darstellung / Kata
Außer der kombinierten Transporttechnik muss im Abschnitt: „Ju-Jutsu Techniken in Kombination“ noch mindestens eine weitere Sicherungstechnik gezeigt werden.	Sicherungstechniken
„Ju-Jutsu Techniken in Kombination“	Kombinationen/Vielfältigkeit
Gesamte Prüfung	Angriffs-/Partnerverhalten



### 5. Dan - Schwarzgurt

<b>Prüfungsprogramm</b>	<b>Prüfungsfach</b>
1. Bodentechniken, Stand-/Bodentechniken	Bodentechniken
2.1. Abwehrtechniken (Prüfer)	Abwehrtechniken
2.2. Atemitechniken (Prüfer)	Atemitechniken
2.3. Würgetechniken (Prüfling)	<b>Würge-/Nervendrucktechniken</b>
2.4. Sicherungstechniken (Prüfling)	Sicherungstechniken
2.5. Hebeltechniken (Prüfling)	Hebeltechniken
2.6. Wurftechniken (Prüfling)	Wurftechniken
3. Weiterführungstechniken	Weiterführungstechniken
4. Gegentechniken	Gegentechniken
5.1. Freie SV mit Stock gegen angesagte und freie Angriffe aller Art	<b>Stocktechniken/-abwehr</b>
5.2. Freie SV gegen 2 bewaffnete Angreifer	Freie SV
6. Freie Darstellung mit Selbstverteidi- gungscharakter im Bereich der JuJutsu-Techniken	Freie Darstellung / Kata
Im Bereich „Freie SV gegen 2 bewaffnete Angreifer“ gezeigte Waffenabwehr- techniken	<b>Abwehr/Anwendung sonstiger Waffen</b>
„Ju-Jutsu Techniken in Kombination“	Kombinationen/Vielfältigkeit
Gesamte Prüfung	Angriffs-/Partnerverhalten