



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

Leitfaden für Ausbildung und Prüfung

# **Ju Jutsu für Ältere und Senioren**

Februar 2011

Erstellt durch:  
Hennes Meinikheim 4. Dan  
Seniorenbeauftragter JJVV



## **Vorwort:**

Damit Handlungssicherheit für Prüflinge ab dem 45. Lebensjahr, sowohl auch für deren Prüfer auf Vereins-, wie Landesebene vorhanden ist, erlässt der JJVW dieses Konzept für Ausbildung und Prüfung „Ju Jutsu für Ältere und Senioren“.

Alle im Anhang aufgeführten Varianten und Alternativen sind für alle bindend. Das heißt, wenn ein Prüfling diese Techniken oder Technikvarianten in der Prüfung zeigt, sind diese vom Prüfer so zu akzeptieren. Es darf deshalb, bei korrekter Ausführung, keinen Abzug in der Bewertung geltend machen werden. Natürlich soll in erster Linie, die normal geforderte Technik gemäß dem Ju Jutsu 1x1 gezeigt werden. Nur wenn Einschränkungen dies verbieten, kann die Variante oder Alternative greifen.

Weitere Vorschläge können gerne an den Seniorenbeauftragten des JJVW gerichtet werden, denn dieses Konzept soll nicht endgültig sein, sondern von allen Trainern, Älteren und Senioren gemeinsam weiterentwickelt werden.



## **Inhalt**

1. Einleitung:	4
2. Konzeption:	4
3. Training:	5
a. Ausdauer:	5
Trainingsinhalte und –mittel:	5
Trainingsmethoden:	5
b. Kraft:	6
Trainingsinhalte und –mittel:	6
Trainingsmethoden:	6
c. Beweglichkeit:	6
Trainingsinhalte und –mittel:	6
Trainingsmethoden:	6
d. Schnelligkeit:	6
Trainingsinhalte und –mittel:	6
Trainingsmethoden:	7
e. Bewegungskoordination:	7
4. Prüfung:	8
Bei Kyu-Prüfungen auf Vereinsebene:	8
Bei Dan-Prüfungen auf Landesebene:	8
Weitere Regelungen für Vereins-, sowie Landesprüfungen:	8
5. Mögliche Technikvarianten und Alternativen:	9
5. Kyu	9
4. Kyu	10
3. Kyu	11
2. Kyu	12
1. Kyu	13
1. Dan	14
2. Dan	15
3. Dan	16
4. Dan	17
5. Dan	18
6. Schlusswort:	18



## **1. Einleitung:**

Durch den demographischen Wandel unserer Gesellschaft muss die Gruppe der „Älteren“ und „Senioren“ immer mehr beachtet werden. Man spricht von Älteren ab einem Alter von ca. 45 Jahren und von Senioren ab einem Alter von ca. 60 Jahren. Nach Modellrechnungen des statistischen Bundesamtes zur Bevölkerungsentwicklung in Deutschland ist davon auszugehen, dass sich bei gleichzeitiger Abnahme der Gesamtbevölkerung der Anstieg dieser Altersgruppen fortsetzen wird. Im Jahr 2030 wird wahrscheinlich die Gruppe der Älteren bei über 50 %, die der Senioren bei ca. 35 % liegen.

In Deutschland leben (2007) insgesamt 82 Millionen Menschen, davon sind 16 Millionen unter 20 Jahre, 21 Millionen zwischen 20 und 40 Jahre, 25 Millionen zwischen 40 und 60 Jahre und 20 Millionen über 60 Jahre.

Dem muss auch der Ju Jutsu – Sport Rechnung tragen. Wir dürfen aus verschiedensten Gründen auf diese Gruppen keinesfalls verzichten und müssen deshalb um diese werben. Dies wird aber nur gelingen, wenn wir unseren Sport altersgerecht anbieten können und dies auch im Training und bei Prüfungen umsetzen.

## **2. Konzeption:**

Dieses Konzept richtet sich an Ju Jutsuka, die mindestens das 45. Lebensjahr erreicht haben. Ju Jutsuka ab diesem Alter erfüllen oftmals aufgrund möglicher Mobilitätseinschränkungen und möglicherweise fehlenden konditionellen und koordinativen Fähigkeiten nicht bzw. nicht mehr die Kriterien der Optimalqualifikation. Insbesondere ist dies bei Ju Jutsu – Neueinsteigern in diesem Alter, die eventuell sportlich wenig und Ju Jutsu – spezifisch keine Erfahrungen haben, zu beachten.



### **3. Training:**

Natürlich kann im Rahmen des Ju Jutsu-Trainings neben der Technik nur im begrenzten Maße speziell die konditionelle und koordinative Fähigkeiten trainiert werden. Dazu muss der ältere Trainierende über psychosoziale Komponenten und der Spaß an der Bewegung animiert werden zusätzlich zum angebotenen Ju Jutsu-Training sich sportlich zu betätigen. Im Alter sollte bei der Trainingsplanung und der sportlichen Belastbarkeitsgestaltung folgende Kriterien beachtet werden:

- dem biologischen Alter entsprechend trainieren
- dem individuellen Leistungsstand angepasst trainieren
- den persönlichen Interessen entgegenkommend trainieren

Dabei ist zu beachten, dass bei überstarken Reizen eine Schädigung, bei angemessenen Reizen eine Förderung und bei fehlenden Reizen eine Rückbildung eintritt. Eine allgemeine Regel zum Training für ältere Ju Jutsu kann natürlich nicht gegeben werden. Trainingsumfang und Trainingintensität muss grundsätzlich immer individuell an den Trainierenden angepasst werden.

Es sollte den älteren Ju Jutsuka, insbesondere den über 60 Jahren, unbedingt angeraten werden sich regelmäßig (alle 1 bis 2 Jahre) sportmedizinisch untersuchen zu lassen. Dabei sollte eine qualifizierte Beratung des Sportmediziners bezüglich Umfang und Intensität der Belastung, sowie eine sportmedizinische Untersuchung beinhaltet sein. Die sportmedizinische Untersuchung muss aus einer ausführlichen Anamnese (Krankheitsgeschichte), einer körperlichen Untersuchung und einer Ergometrie bestehen.

Die nun folgenden Ausführungen zum Training von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sind aus sportwissenschaftlicher Sicht aufgezeigt. Sie beziehen sich sowohl auf das Ju Jutsu- wie auch auf ein allgemeines Training.

#### **a. Ausdauer:**

Das Ausdauertraining geht zuerst von einer kürzeren, später länger andauernden Belastung aus, die mit Pausen und später ohne Pausen gestaltet wird und am niedrigen Intensitätsniveau festhält. Bei gleichbleibender Intensität können Trainingsumfang und -dauer nach und nach gesteigert werden. Erst im Anschluss an ein grundlegendes Ausdauertraining darf mit großer Vorsicht die Intensität bei einem gesenkten Umfang angehoben werden.

#### **Trainingsinhalte und -mittel:**

Ausdauerbelastung mit einfachen Bewegungsausführungen, wie z.B. Laufen, Walken, Radfahren oder Schwimmen.

#### **Trainingsmethoden:**

Beginnend mit extensive Intervallmethode: einige Minuten Belastung, einige Minuten aktive Erholung im ersten Monat, 2-3mal pro Woche, bei ca. 50% Intensität und ca. 30 Minuten Dauer.

Später mit extensive Dauermethode: durchgehende niedrige Belastung ab dem zweiten Monat, 3-5mal pro Woche, bei ca. 60% Intensität und ca. 60 Minuten Belastung.



### **b. Kraft**

Das Grundprinzip des Krafttrainings im Alter besteht in einer allgemeinen Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen und spielt sich vorwiegend im Bereich der aeroben Kraftausdauer ab. Parallel dazu muss nicht völlig auf explosivere Übungen, zuerst mit einem kleinen Bewegungsradius, der später größer wird, verzichtet werden.

#### **Trainingsinhalte und -mittel:**

Einfache Gymnastik- und Funktionsgymnastikübungen, später auch mit Kraftmaschinen, Hanteln, Medizinbällen, Sandsäcken, Hometrainer und Fahrrad.

#### **Trainingsmethoden:**

Beginnend mit Wiederholungsmethode: 2-3 Sätze mit 15-20 Wiederholungen bei geringer Intensität 30-40%, Abbruch bei subjektiven Belastungsempfinden mittel bis schwer, Pausen 1-5 min nach subjektivem Empfinden.

Später mit Wiederholungsmethode: 3-5 Sätze mit 8-15 Wiederholungen, aber bei höherer Intensität 40-60%, Abbruch bei subjektiven Belastungsempfinden mittel bis schwer, Pausen 1-5 min nach subjektivem Empfinden.

### **c. Beweglichkeit**

Beginnend mit kurzzeitigem Halten in einer Dehnposition, die mehrmals eingenommen wird, über eine Steigerung der Haltedauer und über ein zusätzliches dynamisches Beweglichkeitstraining hin zu einer länger anhaltenden Dehnung und einem dynamischen Training.

#### **Trainingsinhalte und -mittel:**

Dehnungsübungen mit und ohne Trainingsmittel. Mögliche Trainingsmittel sind Matten, Seile, Stöcke, Dehnbänder, Handtücher.

#### **Trainingsmethoden:**

Wiederholungsmethode, Dauermethode: Stretching, bzw. Contract-Relax-Methode mit 1-2 Wiederholungen bei angenehmer leichter bis mittlerer Intensität, Halten der Dehnposition nach subjektivem Empfinden ca. 20 sek. Kann je nach Trainingsziel mehrmals täglich durchgeführt werden.

### **d. Schnelligkeit**

Das Training sollte von kraftunabhängigen Bewegungen ausgehen und allmählich bis zu den kraftabhängigen Bewegungen gesteigert werden.

#### **Trainingsinhalte und -mittel:**

Mannschaft- und Partnerspiele wie Basketball, Gürtelhockey, Schwarz-Weiß oder ähnliches. Kurzzeitig zyklische Bewegungen, wie kurz Slalom- oder Koordinationsläufe, sowie schnelligkeitsunterstützende Funktionsgymnastik, wie verschiedene Formen der Aerobic.



**Trainingsmethoden:**

Beginnend mit Intervall- und Wiederholungsmethode, dabei im ersten Monat mit einer niedrigen Intensität von ca. 50 % und einer angepassten Dauer von ca. 10-20 Min mit aktiven Pausen.

Später ebenfalls mit Intervall- und Wiederholungsmethode, dabei ab dem zweiten Monat einer Intensität von ca. 60% und einer Dauer von ca. 20-30 Min mit aktiven Pausen.

**e. Bewegungskoordination**

Koordinative Fähigkeiten sind für das Ju Jutsu-Training elementar. Deshalb sollte versucht werden diese in allen Bereichen des Trainings einzubauen. Insbesondere wird die Koordination im Techniktraining geschult. Die Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten älterer Sportler lässt sich wie folgt zusammenfassen:

- Kraft- Schnelligkeits- und Ausdauerdefizite werden bis zu einem gewissen Grad kompensiert
- Komplizierte sportliche Fertigkeiten werden sicherer ausgeführt
- Bewegungsfertigkeiten werden schneller erlernt oder reaktiviert
- Bewegungsfertigkeiten werden bei Situationsänderungen zweckmäßiger variiert
- Die Umstellung auf ungewohnte Bedingungen gelingt leichter
- Durch schnelles Reagieren auf Stolpern, Ausrutschen und ungeschicktes Verhalten anderer wird das Verletzungsrisiko gemindert
- Die Ermüdung setzt später ein
- Ein gutes Niveau koordinativer Fähigkeiten steigert die Freude an sportlicher Betätigung



#### **4. Prüfung:**

Wenn immer möglich sollten spezielle Prüfungen für Ältere und Senioren abgenommen werden. Ansonsten sind die Personengruppen in normale Vereins- bzw. Landesprüfungen zu integrieren. Dabei sind folgende Regelungen zu beachten:

##### **Bei Kyu-Prüfungen auf Vereinsebene:**

- Der Prüfling hat das Recht Technikvarianten und Alternativen gemäß diesem Konzept zu zeigen. Diese Varianten und Alternativen müssen so von den Prüfern akzeptiert werden. Dabei darf der Prüfer keinerlei Abzüge in der Bewertung der Prüfung geltend machen. (siehe Anlage)
- Hat der Prüfling darüber hinaus weitere Einschränkungen und kann nicht die vorgegebenen Varianten und Alternativen zeigen, muss er sich diese Einschränkungen attestieren lassen, sowie eigene Varianten und Alternativen schriftlich ausarbeiten. Atteste und die schriftliche Ausarbeitung der Varianten und Alternativen sind zeitgerecht über die Vereinsführung den Prüfern zukommen zu lassen.
- Es besteht die Möglichkeit die Prüfung zum 3., 2. und 1. Kyu zu teilen. D.h. der Prüfling zeigt bei der ersten Prüfung die Hälfte des Programms, nach ca. 6 Monaten die zweite Hälfte. Genaue Regelungen gemäß Prüfungsbeauftragten.

##### **Bei Dan-Prüfungen auf Landesebene:**

- Der Prüfling hat das Recht Technikvarianten und Alternativen gemäß diesem Konzept zu zeigen. Diese Varianten und Alternativen müssen so von den Prüfern akzeptiert werden. Dabei darf der Prüfer keinerlei Abzüge in der Bewertung der Prüfung geltend machen. (siehe Anlage)
- Hat der Prüfling darüber hinaus weitere Einschränkungen und kann nicht die vorgegebenen Varianten und Alternativen zeigen, muss er sich diese Einschränkungen attestieren lassen, sowie eigene Varianten und Alternativen schriftlich ausarbeiten. Atteste und die schriftliche Ausarbeitung der Varianten und Alternativen sind bei der Anmeldung zur Landesprüfung mindestens 6 Wochen vor Prüfung beim Landesprüfungsbeauftragten einzureichen.
- Es sollte dabei unbedingt beachtet werden, dass alle Varianten und Alternativen nach dem geforderten Prüfungsprogramm so gut als möglich prinzipiengerecht umgesetzt werden.

##### **Weitere Regelungen für Vereins-, sowie Landesprüfungen:**

- Die Anzahl der geforderten Partnerwechsel ist bei freier Partnerwahl einzuhalten, die Wechsel können vom Prüfling selbst bestimmt werden.
- Es ist grundsätzlich ist der Einsatz eines prüfungsexternen Partners möglich.
- Der Prüfling hat Anspruch auf ausreichend Pausen, insbesondere bei Komplexaufgaben, freier Selbstverteidigung und freien Anwendungsformen.
- Eine Maximalbelastung ist unbedingt zu vermeiden.
- Der Prüfling sollte möglichst bei allen Einschränkungen und Sonderregelungen das geforderte Programm technisch richtig und vor allem prinzipiengerecht zeigen. Er sollte insbesondere die Prinzipien der verschiedenen Techniken verstanden haben.
- Die Prüfungen für Ältere und Senioren werden nach den gleichen Kriterien bewertet wie die allgemeinen Prüfungen. D.h. die Qualität und die grundsätzliche Ausführung der Technik müssen dem Selbstverteidigungscharakter und den Prinzipien des Ju Jutsu entsprechen.







**4. Kyu :**

<b>Technik</b>	<b>Variante / Alternative</b>	<b>Bemerkungen</b>	
<b>1. Bewegungsformen</b> 1.1. offensive Verteidigungsstellung 1.2. defensive Verteidigungsstellung 1.3. Ausfallschritt nach vorn 1.4. Ausfallschritt nach hinten 1.5. Ausfallschritt zur Seite vorderes Bein 1.6. Ausfallschritt zur Seite hinteres Bein 1.7. Ausfallschritt diagonal vorn vorderes Bein 1.8. Ausfallschritt diagonal vorn hinteres Bein 1.9. Doppelschrittdrehung 90° 1.10. Doppelschrittdrehung 180° 1.11. Doppelschrittdrehung in den Parallelstand	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>		
<b>2. Falltechniken</b> 2.1. Rolle vorwärts in den Stand 2.2. Rolle rückwärts in den Stand	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freie Wahl ob rechts oder links</li> <li>• Aus dem Kniestand</li> <li>• Auf der Weichbodenmatte</li> </ul>		
<b>3. Komplexaufgaben</b> 3.1. Fausttechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	Niedrigere Dynamik erlaubt	
<b>4. Bodentechniken</b> 4.1. Befreiung aus seitlicher Position 4.2. Befreiung aus Kreuzposition 4.3. Befreiung aus Reitposition	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	Technikausführung direkt aus der Bodenlage – ohne Gegenwehr des Partners – Belastung/Verdrehung der Wirbelsäule des Partners vermeiden	
<b>5. Abwehrtechniken</b> 5.1. Unterarmblock nach innen 5.2. Unterarmblock nach außen	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>		
<b>6. Atemtechniken</b> 6.1. Fußtechnik vorwärts 6.2. Fauststoß 6.3. 2 Faustschläge	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Höhe frei wählbar</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	Kontaktaufnahme zur eigenen Stabilisierung empfehlenswert	
<b>7. Würge- /Nervendruck</b>		Kein Prüfungsfach	
<b>8. Sicherungstechniken</b>		Mind. 2 geeignete Techniken	
<b>9. Hebeltechniken</b> 9.1. Armstreckhebel im Stand 9.2. Armstreckhebel Bodenlage Gegner 9.3. Armbeugehebel im Stand 9.4. Armbeugehebel als Festlegetechnik	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	Dosierung der Hebel Bei Hebel mit Übergang Stand-Boden langsam ablegen	
<b>10. Wurftechniken</b> 10.1. Hüftwurf – Hüfttrad 10.2. Große Außensichel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stellung beliebig</li> <li>• In die Weichbodenmatte</li> </ul>	Ausführung z.B. als Schrittstellungswurf (geringerer Beugungswinkel im Knie bei Eingang unter dem Schwerpunkt)  Das Absetzen des Beines während der Wurfausführung wird nicht als Fehler gewertet, ebenso das Abstützen mit den Händen nach der Wurfausführung	
<b>11. Stockabwehr - Anwendung</b>		Kein Prüfungsfach	
<b>12. Sonstige Waffen</b>		Kein Prüfungsfach	
<b>13. Weiterführungstechniken</b> 13.1. Wechsel von Armbeuge zu Armstreckhebel	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	Reine Übungsform – Ausführung am rechten und linken Arm können getrennt gezeigt werden	
<b>14. Gegentechniken</b> 14.1. Verhinderung Wurf durch Aussteigen 14.2. Verhinderung Wurf durch Blockieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	Reine Übungsform – keine große Wurfdynamik beim Angriff	
<b>15. Freie Selbstverteidigung</b> 15.1. Verteidigung gegen Griffattacken	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	Niedrige Dynamik erlaubt Körperschonende Techniken wählen	
<b>16. Freie Anwendung</b> 16.1. Freie Auseinandersetzung am Boden	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	Beginn Auseinandersetzung am Boden erlaubt Niedrigere Dynamik erlaubt Dauer (1 Min) einhalten	
<b>17. Freie Darstellung / Kata</b>		Kein Prüfungsfach	
<b>18. Kombinationen Vielfältigkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelne Grundtechniken können auch ohne Kombination gezeigt werden.</li> </ul>	Gezeigte Technikkombinationen, dabei eventuelle Einschränkungen beachten.	
<b>19. Angriffs- Partnerverhalten</b>		Wenn durch Einschränkungen der Prüfling als Partner teilweise nicht fungieren kann, darf das nicht negativ bewertet werden.	



**3. Kyu :**

<b>Technik</b>	<b>Variante / Alternative</b>	<b>Bemerkungen</b>	
<b>1. Bewegungsformen</b> 1.1. Übersetzschrte vorwärts 1.2. Übersetzschrte rückwärts 1.3. Übersetzschrte seitwärts vorderes Bein 1.4. Übersetzschrte seitwärts hinteres Bein 1.5. Übersetzschrte auf der Stelle 1.6. Verteidigungslage am Boden 1.7. Auslagewechsel in der Bodenlage 1.8. Gleiten vorwärts in der Bodenlage 1.9. Gleiten rückwärts in der Bodenlage 1.10. Drehen nach vorn in der Bodenlage 90° 1.11. Drehen nach hinten in der Bodenlage 90° 1.12. Drehen nach vorn in der Bodenlage 180° 1.13. Drehen nach hinten in der Bodenlage 180° 1.14. Rollen in der Bodenlage 1.15. Aufstehen aus der Bodenlage	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>		
<b>2. Falltechniken</b> 2.1. Sturz vorwärts 2.2. Sturz rückwärts 2.3. Rolle vorwärts in den Stand über Hindernisse 2.4. Rolle rückwärts in den Stand über Hindernisse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus dem Kniestand</li> <li>• Aus der Hocke</li> <li>• Hindernis frei wählbar</li> <li>• In die Weichbodenmatte</li> </ul>	z.B. Sporttasche oder Gürtel	
<b>3. Komplexaufgaben</b> 3.1. Wurftechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Wurf aus der Bewegung ist ausreichend</li> </ul>	Niedrigere Dynamik erlaubt Partner kann „abgelegt“ werden	
<b>4. Bodentechniken</b> 4.1. Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage 4.2. Haltetechnik bei eigener Rücklage (Guard) 4.3. Aus eigener Rückenlage in die Oberlage	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>• Eine mangelnde Kontrolle der Hüfte mit den Beinen wird nicht als Fehler gewertet</li> </ul>	Technikausführung direkt aus der Bodenlage – ohne Gegenwehr des Partners – Verhebelung/Verdrehung der Wirbelsäule des Partners vermeiden	
<b>5. Abwehrtechniken</b> 5.1. 4 Abwehrtechniken mit der Hand 5.2. Abwehrtechnik mit dem Fuß / Unterschenkel	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	Kontaktaufnahme zur eigenen Stabilisierung empfehlenswert	
<b>6. Atemtechniken</b> 6.1. 2 Ellenbogentechniken 6.2. Lowkick	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	Kontaktaufnahme zur eigenen Stabilisierung empfehlenswert	
<b>7. Würge- /Nervendruck</b> 7.1. Nervendrucktechnik 7.2. Würgen mit Armen oder Händen	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	Würge und Nervendruck in der Bodenlage möglich	
<b>8. Sicherungstechniken</b>		Mind. 2 geeignete Techniken	
<b>9. Hebeltechniken</b> 9.1. Handgelenkhebel 9.2. Armbeugehebel als Transporttechnik	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>• Kreuzfesselgriff nur im Ansatz</li> </ul>	Dosierung der Hebel Bei Hebel mit Übergang Stand-Boden langsam ablegen	
<b>10. Wurftechniken</b> 10.1. Schulterwurf / Schulterzug 10.2. Große Innensichel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stellung beliebig</li> <li>• In die Weichbodenmatte</li> <li>• Fallender soll am Revers gehalten werden (Innensichel)</li> </ul>	Ausführung z.B. als Schrittstellungswurf (geringerer Beugungswinkel im Knie bei Eingang unter dem Schwerpunkt) Das Absetzen des Beines während der Wurfausführung wird nicht als Fehler gewertet, ebenso das Abstützen mit den Händen nach der Wurfausführung	
<b>11. Stockabwehr – Anwendung</b> 11.1. Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Angriffe nach Wahl des Prüflings ausreichend</li> </ul>	Niedrige Dynamik erlaubt	
<b>12. Sonstige Waffen</b>		Kein Prüfungsfach	
<b>13. Weiterführungstechniken</b> 13.1. 2 Weiterführungen von Hebeltechniken 13.2. 2 Weiterführungen von Atemtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprachen mit Partner sind erlaubt</li> </ul>	Nach der Weiterführung kann die Kombination beendet werden Dosierung der Hebel	
<b>14. Gegentechniken</b> 14.1. 2 Gegentechniken gegen Hebeltechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprachen mit Partner sind erlaubt</li> </ul>	Nach der Gegentechnik kann die Kombination beendet werden Dosierung der Hebel	
<b>15. Freie Selbstverteidigung</b> 15.1. Verteidigung gegen Unklammerungsangriffe	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	Niedrige Dynamik erlaubt Körperschonende Techniken wählen	
<b>16. Freie Anwendung</b> 16.1. Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	Niedrigere Dynamik erlaubt Dauer (1 Min) einhalten	
<b>17. Freie Darstellung / Kata</b>		Kein Prüfungsfach	
<b>18. Kombinationen Vielfältigkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelne Grundtechniken können auch ohne Kombination gezeigt werden.</li> </ul>	Gezeigte Technikkombinationen, dabei eventuelle Einschränkungen beachten.	
<b>19. Angriffs- Partnerverhalten</b>		Wenn durch Einschränkungen der Prüfling als Partner teilweise nicht fungieren kann, darf das nicht negativ bewertet werden.	



**2. Kyu :**

<b>Technik</b>	<b>Variante / Alternative</b>	<b>Bemerkungen</b>	
<b>1. Bewegungsformen</b> 1.1. Freie Bewegungsform im Stand 1.2. Freie Bewegungsform am Boden	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	Niedrigere Dynamik erlaubt 1.2. beginnt am Boden ohne Wurf	
<b>2. Falltechniken</b> 2.1. Falltechniken unter Einwirkung des Partners	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollen aus dem Kniestand</li> <li>• Stürze aus der Hocke/Kniestand</li> <li>• In die Weichbodenmatte</li> </ul>	Die Einwirkung des Partners soll nur als leichter Impuls ausgeführt werden – angepasste Einwirkung	
<b>3. Komplexaufgaben</b> 3.1. Atemkombinationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	Niedrigere Dynamik erlaubt 2 Wiederholungen sind ausreichend	
<b>4. Bodentechniken</b> 4.1. Haltetechnik Seite mit Hebel oder Würger 4.2. Haltetechnik Kreuz mit Hebel oder Würger 4.3. Haltetechnik Reit mit Hebel oder Würger 4.4. Haltetechnik Bauch mit Hebel oder Würger 4.5. Haltetechnik Guard mit Hebel oder Würger	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>• Eine mangelnde Kontrolle der Hüfte mit den Beinen wird nicht als Fehler gewertet</li> </ul>	Technikausführung direkt aus der Bodenlage – ohne Gegenwehr des Partners – Verhebelung/Verdrehung der Wirbelsäule des Partners vermeiden	
<b>5. Abwehrtechniken</b> 5.1. Abwehrfolge im Dreierkontakt 5.2. 2 Abwehrtechnik mit dem Fuß / Unterschenkel	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	Dreierkontakt = reine Übungsform Kontaktaufnahme zur eigenen Stabilisierung empfehlenswert	
<b>6. Atemitechniken</b> 6.1. Handaußenkantenschlag 6.2. Fußstoß abwärts 6.3. Fußstoß seitwärts	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>• Höhe frei wählbar – auch aus der Bodenlage möglich</li> </ul>	Kontaktaufnahme zur eigenen Stabilisierung empfehlenswert	
<b>7. Würge- /Nervendruck</b> 7.1. 2 Nervendrucktechnik 7.2. 2 Würgen mit Verwendung der Kleidung	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	Würge und Nervendruck in der Bodenlage möglich	
<b>8. Sicherungstechniken</b>		Mind. 2 geeignete Techniken	
<b>9. Hebeltechniken</b> 9.1. 2 Handgelenkhebel 9.2. 2 Armstreckhebel im Stand 9.3. 2 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	Dosierung der Hebel Bei Hebel mit Übergang Stand-Boden langsam ablegen	
<b>10. Wurftechniken</b> 10.1. Ausheber 10.2. Hüftfegen oder Schenkelwurf 10.3. Rückriss	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausheber kann mit einem Gegenstand z.B. Sporttasche demonstriert werden</li> <li>• Hüftfegen / Schenkelwurf in die Weichbodenmatte</li> <li>• Rückriss – Partner ablegen oder in die Weichbodenmatte</li> </ul>	Die Höhe des Aushebers ist nicht entscheidend. Es ist ausreichend, wenn der Partner kurzfristig den Mattenkontakt verliert Das Absetzen des Beines (Hüftfegen / Schenkelwurf) während der Wurfausführung wird nicht als Fehler gewertet, ebenso das Abstützen mit den Händen nach der Wurfausführung	
<b>11. Stockabwehr – Anwendung</b> 11.1. Stockabwehr in Verbindung mit Störtechniken 11.2. Verteidigung mit dem Stock gegen 5 Kontaktangriffe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Angriffe nach Wahl des Prüflings ausreichend</li> <li>• Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden</li> </ul>	Niedrige Dynamik erlaubt	
<b>12. Sonstige Waffen</b> 12.1. Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes 12.2. Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Angriffe nach Wahl des Prüflings ausreichend</li> <li>• Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden</li> </ul>	Niedrige Dynamik erlaubt	
<b>13. Weiterführungstechniken</b> 13.1. 2 Weiterführungen von Wurftechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geeignete Weiterführungstechniken wählen – Absprachen mit Partner sind erlaubt</li> </ul>	Nach der Weiterführung kann die Kombination beendet werden Niedrige Dynamik erlaubt	
<b>14. Gegentechniken</b> 14.1. 2 Gegentechniken gegen Wurftechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geeignete Gegentechniken wählen – Absprachen mit Partner sind erlaubt</li> </ul>	Nach der Gegentechnik kann die Kombination beendet werden Niedrige Dynamik erlaubt keine große Wurfdynamik beim Angriff	
<b>15. Freie Selbstverteidigung</b> 15.1. Verteidigung gegen Atemiangriffe	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	Niedrige Dynamik erlaubt Körperschonende Techniken wählen	
<b>16. Freie Anwendung</b> 16.1. Freie Auseinandersetzung mit Wurf- und Bodentechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wurf im Ansatz – dann langsam zu Boden führen – dann weiter im Boden</li> </ul>	Niedrigere Dynamik erlaubt Dauer (1 Min) einhalten	
<b>17. Freie Darstellung / Kata</b>		Kein Prüfungsfach	
<b>18. Kombinationen Vielfältigkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelne Grundtechniken können auch ohne Kombination gezeigt werden.</li> </ul>	Gezeigte Technikkombinationen, dabei eventuelle Einschränkungen beachten.	
<b>19. Angriffs- Partnerverhalten</b>		Wenn durch Einschränkungen der Prüfling als Partner teilweise nicht fungieren kann, darf das nicht negativ bewertet werden.	



**1. Kyu :**

<b>Technik</b>	<b>Variante / Alternative</b>	<b>Bemerkungen</b>	
<b>1. Bewegungsformen</b> 1.1. Freie Bewegungsform mit Partner und Prätzen	•	Niedrigere Dynamik erlaubt Durchgehend moderate Geschwindigkeit	
<b>2. Falltechniken</b> 2.1. Freier Fall	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Hilfestellung eines Partners</li> <li>• In die Weichbodenmatte mit oder ohne Hilfestellung</li> <li>• Rolle mit liegenbleiben</li> <li>• Wahlweise rechts oder links</li> </ul>	Entsprechend der Einschränkung des Prüflings können nebenstehende Varianten/Alternativen gezeigt werden	
<b>3. Komplexaufgaben</b> 3.1. Atemi- und Wurftechniken	•	Niedrigere Dynamik erlaubt 2 Wiederholungen sind ausreichend	
<b>4. Bodentechniken</b> 4.1. Überwältigung eines Gegners in Bauchlage oder Bankposition 4.2. Überwältigung eines Gegners in Seiten- oder Rückenlage 4.3. Übergang von Haltetechniken in Verbindung mit Hebel- oder Würfetechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>• Übergänge ohne Gegenwehr</li> </ul>	Technikausführung direkt aus der Bodenlage – ohne Gegenwehr des Partners – Verhebelung/Verdrehung der Wirbelsäule des Partners vermeiden Dosierung der Hebel- und Würfetechniken	
<b>5. Abwehrtechniken</b> 5.1. Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Übergang zu Hebeltechniken	•	Dreierkontakt = reine Übungsform Hebel dosieren – kein Übergang zum Boden erforderlich	
<b>6. Atemitechniken</b> 6.1. Fingerstich oder Pressluftschlag 6.2. Kopfstoß oder Kopfschlag 6.3. Halbkreisfußtritt vorwärts	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>• Höhe frei wählbar – auch aus der Bodenlage möglich</li> </ul>	Kontaktaufnahme zur eigenen Stabilisierung empfehlenswert	
<b>7. Würge- /Nervendruck</b> 7.1. 2 Würgen mit Armen oder Händen	•	Würgen in der Bodenlage möglich	
<b>8. Sicherungstechniken</b> 8.1. Rückentransportgriff 8.2. Kopfkontrollgriff	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	Eine starke Krümmung der Wirbelsäule unbedingt vermeiden	
<b>9. Hebeltechniken</b> 9.1. Fingerhebel 9.2. 3 Handgelenkhebel 9.3. 2 Armbeugehebel im Stand 9.4. 1 Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 9.5. 2 Beinhebel	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	Dosierung der Hebel Bei Hebel mit Übergang Stand-Boden langsam ablegen 9.5. Eine starke Überdehnung des Knie- oder Hüftgelenkes unbedingt vermeiden	
<b>10. Wurftechniken</b> 10.1. 2 Beingreiftechniken 10.2. Selbstfallwurf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beingreiftechnik in die Weichbodenmatte möglich</li> <li>• Selbstfallwurf in die Weichbodenmatte möglich</li> </ul>	Ein langsamer Wurfeingang (eigenes zu Boden gehen) wird nicht als Fehler gewertet	
<b>11. Stockabwehr – Anwendung</b> 11.1. Stockabwehr mit Entwaffnung 11.2. Verteidigung mit dem Stock gegen 5 Atemiangriffe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Angriffe nach Wahl des Prüflings ausreichend</li> <li>• Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden</li> </ul>	Niedrige Dynamik erlaubt	
<b>12. Sonstige Waffen</b> 12.1. Messerabwehr in Verbindung mit Störtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Angriffe nach Wahl des Prüflings ausreichend</li> <li>• Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden</li> </ul>	Niedrige Dynamik erlaubt	
<b>13. Weiterführungstechniken</b> 13.1. 2 Weiterführungen von Hebeltechniken 13.2. 2 Weiterführungen von Wurftechniken 13.3. 3 Weiterführung von Atemitechniken	• Geeignete Weiterführungstechniken wählen – Absprachen mit Partner sind erlaubt	Nach der Weiterführung kann die Kombination beendet werden Niedrige Dynamik erlaubt	
<b>14. Gegentechniken</b> 14.1. 2 Gegentechniken gegen Hebeltechniken 14.2. 2 Gegentechniken gegen Wurftechniken	• Geeignete Gegentechniken wählen – Absprachen mit Partner sind erlaubt	Nach der Gegentechnik kann die Kombination beendet werden Niedrige Dynamik erlaubt keine große Wurf- oder Hebelndynamik beim Angriff	
<b>15. Freie Selbstverteidigung</b> 15.1. Verteidigung gegen Waffenangriffe	•	Niedrige Dynamik erlaubt Körperschonende Techniken wählen	
<b>16. Freie Anwendung</b> 16.1. Freie Auseinandersetzung mit Atemitechniken	• Fußtechniken – Höhe frei wählbar	Niedrigere Dynamik erlaubt Dauer (1 Min) einhalten	
<b>17. Freie Darstellung / Kata</b>		Kein Prüfungsfach	
<b>18. Kombinationen Vielfältigkeit</b>	• Einzelne Grundtechniken können auch ohne Kombination gezeigt werden.	Gezeigte Technikkombinationen, dabei eventuelle Einschränkungen beachten.	
<b>19. Angriffs- Partnerverhalten</b>		Wenn durch Einschränkungen der Prüfling als Partner teilweise nicht fungieren kann, darf das nicht negativ bewertet werden.	



**1. Dan :**

<b>Technik</b>	<b>Variante / Alternative</b>	<b>Bemerkungen</b>	
<b>1. Bewegungsformen</b>		Kein Prüfungsfach	
<b>2. Falltechniken</b>		Kein Prüfungsfach	
<b>3. Komplexaufgaben</b> 3.1. Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken	•	Niedrigere Dynamik erlaubt 2 Wiederholungen sind ausreichend	
<b>4. Bodentechniken</b> 4.1. 3 Haltetechnik nach Befreiungstechnik des Gegners	•	Technikausführung direkt aus der Bodenlage – ohne starke Gegenwehr – Verhebelung/Verdrehung der Wirbelsäule vermeiden	
<b>5. Abwehrtechniken</b> 5.1. Abwehrfolge im Dreierkontakt gegen unterschiedliche Atemiangriffe 5.2. 3 Abwehrtechniken mit dem Ellenbogen	• •	Dreierkontakt = reine Übungsform Hebel dosieren – kein Übergang zum Boden erforderlich	
<b>6. Atemitechniken</b> 6.1. Handinnenkantenschlag 6.2. 4 Ellenbogentechniken 6.3. Weitere Atemi nach Prüfer	• • •	Bei Fußtechniken - Höhe frei wählbar – auch aus der Bodenlage möglich	Kontaktaufnahme zur eigenen Stabilisierung empfehlenswert
<b>7. Würge- /Nervendruck</b> 7.1. 2 Würgen mit Beinen oder Füßen	•		Würgedruck dosieren
<b>8. Sicherungstechniken</b> 8.1. Kombinierte Festlegetechnik	• •		Plus mind. eine weitere geeignete Techniken
<b>9. Hebeltechniken</b> 9.1. Genickhebel 9.2. 3 Armstreckhebel im Stand 9.3. 3 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage	• • •	Nur im Ansatz ohne Hebeldruck	Dosierung der Hebel Bei Hebel mit Übergang Stand-Boden langsam ablegen
<b>10. Wurftechniken</b> 10.1. Schleuderwurf 10.2. 2 Ausheber 10.3. 2 Selbstfallwürfe 10.4. Weiterer Wurf nach Prüfer	• • • •	Schleuderwurf in die Weichbodenmatte Ausheber kann mit einem Gegenstand z.B. Sporttasche demonstriert werden Selbstfallwurf in die Weichbodenmatte möglich Je nach Wurf gelten die Varianten aus den vorangegangenen Graden	Wenn kein geeigneter Angreifer zur Verfügung steht, ist der Ansatz des Schleuderwurfes ausreichend Die Höhe des Aushebers ist nicht entscheidend. Es ist ausreichend, wenn der Partner kurzfristig den Mattenkontakt verliert Ein langsamer Wurfeingang (eigenes zu Boden gehen) wird nicht als Fehler gewertet
<b>11. Stockabwehr – Anwendung</b> 11.1. Stockabwehr mit waffenlosen Folgetechniken	•	3 Angriffe nach Wahl des Prüflings ausreichend	Niedrige Dynamik erlaubt Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden
<b>12. Sonstige Waffen</b> 12.1. Messerabwehr mit Entwaffnungstechnik	•	2 Angriffe nach Wahl des Prüflings ausreichend	Niedrige Dynamik erlaubt Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden
<b>13. Weiterführungstechniken</b> 13.1. 3 Weiterführungen von Hebeltechniken 13.2. 3 Weiterführungen von Wurftechniken 13.3. 2 Weiterführung von Würgetechniken	•	Geeignete Weiterführungstechniken wählen – Absprachen mit Partner sind erlaubt	Nach der Weiterführung kann die Kombination beendet werden Niedrige Dynamik erlaubt
<b>14. Gegentechniken</b> 14.1. 3 Gegentechniken gegen Hebeltechniken 14.2. 3 Gegentechniken gegen Wurftechniken 14.3. 2 Gegentechniken gegen Würgetechniken	•	Geeignete Gegentechniken wählen – Absprachen mit Partner sind erlaubt	Nach der Gegentechnik kann die Kombination beendet werden Niedrige Dynamik erlaubt Keine große Wurf-, Hebel- oder Würgedynamik beim Angriff
<b>15. Freie Selbstverteidigung</b> 15.1. Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer	•	Je 2 Angriffe angesagt und je 2 freie ausreichend	Niedrige Dynamik, insbesondere bei den Angriffen erlaubt Körperschonende Techniken wählen
<b>16. Freie Anwendung</b> 16.1. Freie Auseinandersetzung mit Ju Jutsu-Techniken	• •	Fußtechniken – Höhe frei wählbar Wurf im Ansatz – dann langsam zu Boden führen – dann weiter im Boden	Niedrigere Dynamik erlaubt Dauer (1 Min) einhalten
<b>17. Freie Darstellung / Kata</b>			Kein Prüfungsfach
<b>18. Kombinationen Vielfältigkeit</b>	•	Einzelne Grundtechniken können auch ohne Kombination gezeigt werden.	Gezeigte Technikkombinationen, dabei eventuelle Einschränkungen beachten.
<b>19. Angriffs- Partnerverhalten</b>			Wenn durch Einschränkungen der Prüfling als Partner teilweise nicht fungieren kann, darf das nicht negativ bewertet werden.



**2. Dan :**

<b>Technik</b>	<b>Variante / Alternative</b>	<b>Bemerkungen</b>	
<b>1. Bewegungsformen</b>		Kein Prüfungsfach	
<b>2. Falltechniken</b>		Kein Prüfungsfach	
<b>3. Komplexaufgaben</b> 3.1. Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken	•	Niedrigere Dynamik erlaubt 2 Wiederholungen sind ausreichend	
<b>4. Bodentechniken</b> 4.1. 2 Übergänge vom Stand zum Boden	•	Langsames Ablegen des Gegners erlaubt	
<b>5. Abwehrtechniken</b> 5.1. Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Störaktionen des Angreifers 5.2. 4 Kombinationen von Abwehrtechniken	• •	Dreierkontakt = reine Übungsform Hebel dosieren – kein Übergang zum Boden erforderlich – Absprache der Störaktion erlaubt	
<b>6. Atemitechniken</b> 6.1. Fußstoß rückwärts 6.2. Halbkreisfußtritt rückwärts / Fersendrehschlag 6.3. Weitere Atemi nach Prüfer	• • •	Kontaktaufnahme zur eigenen Stabilisierung empfehlenswert	
<b>7. Würge- /Nervendruck</b> 7.1. 4 Nervendrucktechniken 7.2. 2 kombinierte Würgetechniken	• •	Nerven- bzw. Würgedruck dosieren In der Bodenlage möglich	
<b>8. Sicherungstechniken</b> 8.1. Kombinierte Transporttechnik	• •	Plus mind. eine weitere geeignete Techniken	
<b>9. Hebeltechniken</b> 9.1. Handdrehgriff oder Armdrehgriff 9.2. 3 Armbeugehebel im Stand 9.3. 2 Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 9.4. 3 Beinhebel	• • • •	Dosierung der Hebel Bei Hebel mit Übergang Stand-Boden langsam ablegen 9.4. Eine starke Überdehnung des Knie- oder Hüftgelenkes unbedingt vermeiden	
<b>10. Wurftechniken</b> 10.1. Körperrückstoß 10.2. 3 Ausheber 10.3. 3 Selbstfallwürfe 10.4. Weiterer Wurf nach Prüfer	• • • •	Wenn kein geeigneter Angreifer zur Verfügung steht, ist der Ansatz des Körperrückstoßes ausreichend Die Höhe des Aushebers ist nicht entscheidend. Es ist ausreichend, wenn der Partner kurzfristig den Mattenkontakt verliert Ein langsamer Wurfeingang (eigenes zu Boden gehen) wird nicht als Fehler gewertet	
<b>11. Stockabwehr – Anwendung</b> 11.1. 2 Atemi mit dem Stock 11.2. 2 Würgetechniken mit dem Stock 11.3. 2 Hebeltechniken mit dem Stock 11.4. 2 Wurftechniken mit dem Stock	• • • •	Niedrige Dynamik erlaubt Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden	
<b>12. Sonstige Waffen</b> 12.1. Messerabwehr mit waffenlosen Folgetechnik	•	2 Angriffe nach Wahl des Prüflings ausreichend	
<b>13. Weiterführungstechniken</b> 13.1. 3 Weiterführungen von Hebeltechniken 13.2. 3 Weiterführungen von Wurftechniken	•	Geeignete Weiterführungstechniken wählen – Absprachen mit Partner sind erlaubt Niedrige Dynamik erlaubt	
<b>14. Gegentechniken</b> 14.1. 3 Gegentechniken gegen Hebeltechniken 14.2. 3 Gegentechniken gegen Wurftechniken wenn das eigene Fallen nicht mehr verhindert werden kann	• •	Geeignete Gegentechniken wählen – Absprachen mit Partner sind erlaubt 3 Gegentechniken Wurf, wie 1. Dan ausreichend	
<b>15. Freie Selbstverteidigung</b> 15.1. Verteidigung gegen Stock und beweglichen Gegenstand	•	Je 2 Angriffe angesagt und je 2 freie ausreichend	
<b>16. Freie Anwendung</b> 16.1. Freie Auseinandersetzung mit Ju Jutsu-Techniken	• •	Niedrigere Dynamik erlaubt Dauer (1 Min) einhalten	
<b>17. Freie Darstellung / Kata</b>		Kein Prüfungsfach	
<b>18. Kombinationen Vielfältigkeit</b>	•	Einzelne Grundtechniken können auch ohne Kombination gezeigt werden.	
<b>19. Angriffs- Partnerverhalten</b>		Wenn durch Einschränkungen der Prüfling als Partner teilweise nicht fungieren kann, darf das nicht negativ bewertet werden.	



**3. Dan :**

<b>Technik</b>	<b>Variante / Alternative</b>	<b>Bemerkungen</b>	
<b>1. Bewegungsformen</b>		Kein Prüfungsfach	
<b>2. Falltechniken</b>		Kein Prüfungsfach	
<b>3. Komplexaufgaben</b> 3.1. Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken	•	Niedrigere Dynamik erlaubt 2 Wiederholungen sind ausreichend	
<b>4. Bodentechniken</b> 4.1. 4 Übergänge vom Stand zum Boden	•	Langsames Ablegen des Gegners erlaubt	
<b>5. Abwehrtechniken</b> 5.1. Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Störaktionen des Angreifers 5.2. 3 Mehrfachabwehr gegen angesagte waffenlose Angriffe	• •	Dreierkontakt = reine Übungsform Hebel dosieren – kein Übergang zum Boden erforderlich Niedrige Dynamik erlaubt	
<b>6. Atemitechniken</b> 6.1. Fersenschlag abwärts nach innen 6.2. Fersenschlag abwärts nach außen 6.3. Weitere Atemi nach Prüfer	• • •	Kontaktaufnahme zur eigenen Stabilisierung empfehlenswert Fersenschläge auch gegen liegende oder in der Bank befindliche Gegner erlaubt	
<b>7. Würge- /Nervendruck</b> 7.1. 2 Würgetechniken mit sonstigen Hilfsmitteln	•	Würgedruck dosieren In der Bodenlage möglich	
<b>8. Sicherungstechniken</b>		mind. 2 geeignete Techniken	
<b>9. Hebeltechniken</b> 9.1. 5 Handgelenkhebel 9.2. 4 Armstreckhebel im Stand 9.3. 4 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage	• • •	Dosierung der Hebel Bei Hebel mit Übergang Stand-Boden langsam ablegen	
<b>10. Wurftechniken</b> 10.1. Körperwurf 10.2. 4 Selbstfallwürfe 10.3. Weiterer Wurf nach Prüfer	• • •	Körperwurf mit geringer Dynamik erlaubt Ein langsamer Wurfeingang (eigenes zu Boden gehen) wird nicht als Fehler gewertet	
<b>11. Stockabwehr – Anwendung</b> 11.1. 2 Festlegetechniken mit dem Stock 11.2. 2 Transporttechniken mit dem Stock 11.3. Verteidigung gegen Mehrfachangriffe mit dem Stock	• • •	Niedrige Dynamik erlaubt Übergang Stand-Boden langsam Keine Verhebelung der Wirbelsäule	
<b>12. Sonstige Waffen</b> 12.1. 3 Verteidigungen gegen Bedrohung mit dem Messer aus der Nahdistanz 12.2. 2 Verteidigungen gegen Bedrohung mit der Faustfeuerwaffe	• •	Niedrige Dynamik erlaubt Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden	
<b>13. Weiterführungstechniken</b> 13.1. 4 Weiterführungen von Hebeltechniken 13.2. 4 Weiterführungen von Wurftechniken	•	Geeignete Weiterführungstechniken wählen – Absprachen mit Partner sind erlaubt Nach der Weiterführung kann die Kombination beendet werden Niedrige Dynamik erlaubt	
<b>14. Gegentechniken</b> 14.1. 4 Gegentechniken gegen Hebeltechniken 14.2. 4 Gegentechniken gegen Wurftechniken	•	Geeignete Gegentechniken wählen – Absprachen mit Partner sind erlaubt Nach der Gegentechnik kann die Kombination beendet werden Niedrige Dynamik erlaubt Keine große Wurf- oder Hebelndynamik beim Angriff	
<b>15. Freie Selbstverteidigung</b> 15.1. Verteidigung gegen 2 bewaffnete Angreifer	•	Je 2 Angriffe angesagt und je 2 freie ausreichend Niedrige Dynamik, insbesondere bei den Angriffen erlaubt Körperschonende Techniken wählen	
<b>16. Freie Anwendung</b> 16.1. Freie Auseinandersetzung mit Ju Jutsu-Techniken	• •	Fußtechniken – Höhe frei wählbar Wurf im Ansatz – dann langsam zu Boden führen – dann weiter im Boden Niedrigere Dynamik erlaubt Dauer (1 Min) einhalten	
<b>17. Freie Darstellung / Kata</b>		Kein Prüfungsfach	
<b>18. Kombinationen Vielfältigkeit</b>	•	Einzelne Grundtechniken können auch ohne Kombination gezeigt werden. Gezeigte Technikkombinationen, dabei eventuelle Einschränkungen beachten.	
<b>19. Angriffs- Partnerverhalten</b>		Wenn durch Einschränkungen der Prüfling als Partner teilweise nicht fungieren kann, darf das nicht negativ bewertet werden.	





**4. Dan :**

<b>Technik</b>	<b>Variante / Alternative</b>	<b>Bemerkungen</b>	
<b>1. Bewegungsformen</b>		Kein Prüfungsfach	
<b>2. Falltechniken</b>		Kein Prüfungsfach	
<b>3. Komplexaufgaben</b>		Kein Prüfungsfach	
<b>4. Bodentechniken</b> 4.1. 2 zu Boden bringen des stehenden Gegners nach erfolgter Wurftechnik 4.2. 2 zu Boden bringen des stehenden Gegners aus Bauchlage oder Bankposition 4.3. 2 zu Boden bringen des stehenden Gegners aus Rücken- oder Seitenlage	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	Langsames Ablegen des Verteidigers erlaubt	
<b>5. Abwehrtechniken</b>		Kein Prüfungsfach	
<b>6. Atemtechniken</b> 6.1. 10 Atemtechniken nach Wahl des Prüflings	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei Fußstechniken - Höhe frei wählbar – auch aus der Bodenlage möglich</li> </ul>	Kontaktaufnahme zur eigenen Stabilisierung empfehlenswert	
<b>7. Würge- /Nervendruck</b> 7.1. 6 Nervendrucktechniken 7.2. 6 Würgetechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	Nerven- bzw. Würgedruck dosieren In der Bodenlage möglich	
<b>8. Sicherungstechniken</b>		mind. 2 geeignete Techniken	
<b>9. Hebeltechniken</b> 9.1. 2 Genickhebel 9.2. 4 Armbeugehebel im Stand 9.3. 4 Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 9.4. 4 Beinhebel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur im Ansatz ohne Hebeldruck</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	Dosierung der Hebel Bei Hebel mit Übergang Stand-Boden langsam ablegen 9.4. Eine starke Überdehnung des Knie- oder Hüftgelenkes unbedingt vermeiden	
<b>10. Wurftechniken</b> 10.1. Kleine Innensichel oder Einhaken oder Fußfegen 10.2. Kleine Außensichel oder Einhaken oder Fußfegen 10.3. 5 Selbstfallwürfe 10.4. Weiterer Wurf nach Prüfer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fallender soll am Revers gehalten werden (Sicheln)</li> <li>• Sicheln in die Weichbodenmatte möglich</li> <li>• Selbstfallwurf in die Weichbodenmatte möglich</li> <li>• Je nach Wurf gelten die Varianten aus den vorangegangenen Graden</li> </ul>	Ein langsamer Wurfeingang (eigenes zu Boden gehen) wird nicht als Fehler gewertet	
<b>11. Stockabwehr – Anwendung</b> 11.1. Verteidigung mit dem Stock gegen angesagte Angriffe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden</li> <li>• Je 2 Angriffe angesagt und je 2 freie ausreichend</li> </ul>	Niedrige Dynamik erlaubt Übergang Stand-Boden langsam	
<b>12. Sonstige Waffen</b> 12.1. Verteidigung gegen Mehrfachangriffe mit dem Messer 12.2. Verteidigung mit sonstigen Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	Niedrige Dynamik erlaubt Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden	
<b>13. Weiterführungstechniken</b> 13.1. Weiterführungen von Ju Jutsu Techniken 3 x 2 Ausführungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geeignete Weiterführungstechniken wählen</li> </ul>	Nach der Weiterführung kann die Kombination beendet werden Niedrige Dynamik erlaubt	
<b>14. Gegentechniken</b> 14.1. 4 Gegentechniken gegen Ju Jutsu Techniken 3 x 2 Ausführungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geeignete Gegentechniken wählen</li> </ul>	Nach der Gegentechnik kann die Kombination beendet werden Niedrige Dynamik erlaubt Keine große Wurf-, Würge- oder Hebelndynamik beim Angriff	
<b>15. Freie Selbstverteidigung</b> 15.1. Verteidigung gegen einen bewaffneten Angreifer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je Kategorie sind 2 Angriffe ausreichend</li> </ul>	Niedrige Dynamik, insbesondere bei den Angriffen erlaubt Körperschonende Techniken wählen	
<b>16. Freie Anwendung</b>		Kein Prüfungsfach	
<b>17. Freie Darstellung / Kata</b>		Bei Einschränkungen sollte eine freie Darstellung erarbeitet werden, die diese Einschränkungen berücksichtigen (könnte auch Thema der freien Darstellung sein)	
<b>18. Kombinationen Vielfältigkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelne Grundtechniken können auch ohne Kombination gezeigt werden.</li> </ul>	Gezeigte Technikkombinationen, dabei eventuelle Einschränkungen beachten.	
<b>19. Angriffs- Partnerverhalten</b>		Wenn durch Einschränkungen der Prüfling als Partner teilweise nicht fungieren kann, darf das nicht negativ bewertet werden.	



## **5. Dan :**

Die Prüfung zum 5. Dan stellt die letzte technische Prüfung dar, die ein Ju Jutsuka absolvieren kann.

Da diese Prüfung sämtliche Techniken der vorausgegangenen Prüfungen beinhaltet, sind die dort vorgeschlagenen Alternativen und Varianten, sowie die Bemerkungen dazu auch hier gültig. Natürlich müssen, auch bei allen Einschränkungen, alle abverlangten Techniken und Aufgaben in perfekter Form ausgeführt werden, wenn gleich die Dynamik niedriger sein darf.

Das zentrale Element dieser Prüfung ist jedoch die freie Darstellung. In einer überragenden Darbietung präsentiert der Prüfling sich und seine besonderen Leistungen im Ju Jutsu. Natürlich kann und sollte die freie Darstellung so erarbeitet werden, dass eventuelle Einschränkungen des Prüflings darin beachtet und verarbeitet werden. Bei besonderen Einschränkungen könnte dies auch das Thema der freien Darstellung sein. Diese Darstellung ist verbunden mit einer Ausarbeitung, in welcher der Prüfling in ausführlichster Form belegt, dass er sich auch theoretisch mit dem Thema seiner Darbietung intensiv und vielseitig auseinandergesetzt hat.

## **6. Schlusswort:**

Mit diesem Konzept sollen älteren Ju Jutsuka, sowie Senioren die Möglichkeit eröffnet werden, sehr lange und mit großem Spaß den Ju Jutsu-Sport bis ins hohe Alter zu betreiben.

Und denkt bitte immer alle daran: wenn etwas einmal wirklich nicht geht, dann immer im Sinne des Schüler, bzw. des Prüflings handeln.

**Die Geduld nicht verlieren,  
auch wenn es unmöglich erscheint,  
das ist Geduld.**

Japanische Weisheit

**Viel Erfolg !!!**

### Quellen:

Ju Jutsu 1x1 Ausgaben 1999 bis 2009

Handbuch Alterssport von Heinz Denk, Dieter Pache, Hans-Jürgen Schaller, Verlag Hofmann Schorndorf