



Ju-Jutsu-Verband Württemberg e.V. Prüfungswesen

Auflistung der Atemi- und Wurftechniken (ab 01.01.2007)

Welche Techniken darf der Prüfer bei den Vorkenntnissen im Danprogramm abfragen?

5. Kyu - Gelbgurt

Prüfungsprogramm	Mögliche Vorkenntnisse für 1. Dan
5.3. 1 Handballentechnik	Handballenstoß, Handballenschlag, Handflächenschlag
5.4. 1 Knietechnik	Knieschlag, Kniestoß
5.5. 1 Stoppfußstoß	Stoppfußstoß
5.10. 1 Beinstellen	Beinstellen

4. Kyu - Orangegurt

Prüfungsprogramm	Mögliche Vorkenntnisse für 1. Dan
6.2. 1 Fußtechnik vorwärts	Fußtritt vorwärts, Fußstoß vorwärts
6.3. 1 Fauststoß	Gerader Fauststoß, Kettenfauststöße
6.4. 2 Faustschläge	Faustschlag
6.7. 1 Hüftwurf oder Hüftrad	Hüftwurf, Hüftrad
6.8. 1 Große Außensichel	Große Außensichel

3. Kyu - Grüngurt

Prüfungsprogramm	Mögliche Vorkenntnisse für 1. Dan
5.3. 2 Ellenbogentechniken	Ellenbogenschläge und -stöße in alle Richtungen
5.4. 1 Lowkick	Lowkick
5.9. 1 Schulterwurf oder Schulterzug	Schulterwurf, Schulterzug
5.10. 1 Große Innensichel	Große Innensichel

2. Kyu - Blaugurt

Prüfungsprogramm	Mögliche Vorkenntnisse für 1. Dan
6.2. 1 Handaußenkantenschlag	Handaußenkantenschlag
6.3. 1 Fußstoß abwärts	Fußstoß abwärts
6.4. 1 Fußstoß seitwärts	Fußstoß seitwärts
6.9. 1 Ausheber	-----
6.10. 1 Hüftfegen oder Schenkelwurf	Hüftfegen, Schenkelwurf
6.11. 1 Rückriss	Rückriss

1. Kyu - Braungurt

Prüfungsprogramm	Mögliche Vorkenntnisse für 1. Dan
6.1. 1 Fingerstich oder Pressluftschlag	Fingerstich, Pressluftschlag
6.2. 1 Kopfstoß oder Kopfschlag	Kopfstoß, Kopfschlag
6.3. 1 Halbkreisfußtritt vorwärts	Halbkreisfußtritt vorwärts
6.11. 2 Beingreifertechniken	-----
6.12. 1 Selbstfallwurf	-----



Ju-Jutsu-Verband Württemberg e.V. Prüfungswesen

1. Dan - Schwarzgurt

Prüfungsprogramm	Mögliche Vorkenntnisse für 2. Dan
4.2. 1 Handinnenkantenschlag	Handinnenkantenschlag
4.3. 4 Ellenbogentechniken	Siehe 3. Kyu
4.4. 1 weitere Atemtechnik (Prüfer)	= Vorkenntnisse 1. Dan
4.9. 1 Schleuderwurf	Schleuderwurf
4.10. 2 Ausheber	-----
4.11. 2 Selbstfallwürfe	-----
4.12. 1 weitere Wurftechnik (Prüfer)	= Vorkenntnisse 1. Dan

2. Dan - Schwarzgurt

Prüfungsprogramm	Mögliche Vorkenntnisse für 3. Dan
4.2. 1 Fußstoß rückwärts	Fußstoß rückwärts
4.3. 1 Halbkreisfußtritt rückwärts oder Fersendrehschlag	Halbreisfußtritt rückwärts, Fersendrehschlag
4.4. 1 weitere Atemtechnik (Prüfer)	= Vorkenntnisse 2. Dan
4.11. 1 Körperrückstoß	Körperrückstoß
4.12. 3 Ausheber	-----
4.13. 3 Selbstfallwürfe	-----
4.14. 1 weitere Wurftechnik (Prüfer)	= Vorkenntnisse 2. Dan

3. Dan - Schwarzgurt

Prüfungsprogramm	Mögliche Vorkenntnisse für 4. Dan
5.1. 2x Fersenschlag abwärts	Fersenschlag abwärts nach innen, Fersenschlag abwärts nach außen
5.2. 1 weitere Atemtechnik (Prüfer)	= Vorkenntnisse 3. Dan
5.8. 1 Körperwurf	Körperwurf
5.9. 4 Selbstfallwürfe	-----
5.10. 1 weitere Wurftechnik (Prüfer)	= Vorkenntnisse 3. Dan

4. Dan - Schwarzgurt

Prüfungsprogramm	Mögliche Vorkenntnisse für 5. Dan
2.1. 10 Atemtechniken (Prüfling)	= Prüfling wählt 10 Techniken aus!
2.6. 1 Kleine Innensichel oder Einhaken oder Fußfegen	Kleine Innensichel, Kleines Einhaken von innen, Fußfegen von innen
2.7. 1 Kleine Außensichel oder Einhaken oder Fußfegen	Kleine Außensichel, Kleines Einhaken von außen, Fußfegen von außen
2.8. 5 Selbstfallwürfe	-----
2.9. 1 weitere Wurftechnik (Prüfer)	= Vorkenntnisse 4. Dan

5. Dan - Schwarzgurt

Prüfungsprogramm	
2.2. Atemtechniken (Prüfer)	= Vorkenntnisse 5. Dan
2.6. Wurftechniken (Prüfer/Prüfling)	= Vorkenntnisse 5. Dan