



Ju-Jutsu Verband Württemberg e. V.



Leitfaden zur Ausbildung und Prüfung

Ju-Jutsu

für

ältere Menschen ab 45

und

Senioren

Erstellt durch:
Hennes Meinikheim 2011
Fortgeschrieben:
Volkmar Baumbast / Günter Stolz / Frieder Knauss 2026

Ju-Jutsu. Mit SICHERHEIT Lebensgefühl.

Vorwort:

Damit Handlungssicherheit für Prüflinge ab dem 45. Lebensjahr, sowohl der Trainer, als auch für deren Prüfer auf Vereins-, wie Landesebene vorhanden ist, erlässt der JJVW diesen Leitfaden zur Ausbildung und Prüfung.

Alle im Anhang aufgeführten Varianten und Alternativen sind möglichst 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 bei korrekter Ausführung, keinen Abzug in der Bewertung geltend gemacht werden. Natürlich soll in erster Linie, die normal geforderte Technik gemäß dem Prüfungsprogramm gezeigt werden. Nur wenn Einschränkungen dies verbieten, kann die Variante oder Alternative greifen.

Ab dem 45. Lebensjahr ist die Seniorenprüfung, wenn vom Prüfling gewünscht, bindend. Der Prüfling kann die entsprechende Unterstützung annehmen.

Weitere Vorschläge können gerne an den Seniorenbeauftragten des JJVW gerichtet werden, denn dieses Konzept soll nicht endgültig sein, sondern gemeinsam stetig weiterentwickelt werden.

Inhalt:

1. Einleitung:	4
2. Konzeption:	4
3. Training:	5
4. Prüfung:	7
Bei Kyu-Prüfungen auf Vereinsebene:	7
Bei DAN-Prüfungen auf Landesebene:	7
Weitere Regelungen für Vereins-, sowie Landesprüfungen:	7
5. Mögliche Technikvarianten und Alternativen:	8
5. Kyu	8
4. Kyu	9
3. Kyu	10
2. Kyu	11
1. Kyu	12
1. DAN	13
2. DAN	14
3. DAN	15
4. DAN	16
5. DAN	17
6. Schlusswort:	19

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. In Deutschland betrug 2025 der Altersdurchschnitt 44,9 Jahre.

Dem muss auch der Ju Jutsu – Verband Württemberg 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 ein sportlich- und gesundheitsorientiertes Training anbieten können und dieses bei Prüfungen umsetzen.

2. Konzeption:

Dieser Leitfaden richtet sich an aktive Sportler des Ju-Jutsu-Verbandes, die mindestens das 45. Lebensjahr erreicht haben.

Diese Menschen haben möglicherweise einen altersbedingten Leistungsabfall oder sie können bestimmte Techniken nicht, oder zumindest nur eingeschränkt durchführen. Sei es aufgrund möglicher Mobilitätseinschränkungen, fehlenden konditionellen und koordinativen Fähigkeiten oder Beeinträchtigungen wie etwa die Sehstärke oder andere Sinneswahrnehmungen betreffen.

3. Training: - sollte immer an die neuesten Erkenntnisse angepasst werden.

- **Training im Ju-Jutsu mit Blickpunkt auf Seniorinnen/Senioren**

Das regelmäßige Training bildet die Basis, kann jedoch die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten oft nur in begrenztem Maße abdecken. Nach dem Prinzip der **Superkompensation** (Anpassung durch Reizsetzung) reicht ein einmaliges wöchentliches Training i.d.R. kaum aus, um signifikante Fortschritte zu erzielen. Daher sollten gerade ältere Trainierende, sowie Sportler mit Einschränkungen zusätzliche körperliche Aktivitäten in ihren Alltag integrieren.

- **Leitlinien für die Trainingsgestaltung**

Bei der Planung für Senioren stehen folgende Kriterien im Vordergrund:

- **Biologisches Alter & Konstitution:** Training unter Berücksichtigung der individuellen Belastbarkeit (z. B. Gelenkstatus, Vorerkrankungen).
- **Individueller Leistungsstand:** Differenzierung der Techniken (z. B. Bodenarbeit statt Würfe bei Gleichgewichtsstörungen).
- **Interessen & Teilhabe:** Motivation durch Erfolgserlebnisse, Spaß in einem Gruppenerlebnis und soziale Einbindung.

Grundregel: Während Überlastung zu Schäden führt, sichert angemessene Belastung die Förderung und den Erhalt der Vitalität. Fehlende Belastung führt zwangsläufig zur Rückbildung (Atrophie).

Wichtig: Sportlern über 60 Jahren sowie Menschen mit chronischen Vorerkrankungen wird dringend empfohlen, alle 1 bis 2 Jahre eine **sportmedizinische Untersuchung** (Anamnese, Belastungs-EKG/Ergometrie) durchzuführen, um Intensität und Umfang sicher zu steuern.

Konditionelle und koordinative Grundlagen

a. Ausdauer (Herz-Kreislauf-System)

Ziel ist die Ökonomisierung des Herz-Kreislauf-Systems.

- **Prinzip:** Erst Dauer und Umfang steigern, dann die Intensität.
- **Inhalte:** Ju-Jutsu-spezifische Bewegungsformen (Shintai), leichtes Randori oder ergänzend Walking, Radfahren, Schwimmen.
- **Methodik:** * *Einstieg:* Extensive Intervallmethode (z. B. 3 Min. Belastung / 2 Min. aktive Pause).
 - *Fortgeschritten:* Dauermethode (konstante, niedrige Belastung über 30–60 Min.).

b. Kraft (Erhalt des Stützapparates)

Krafttraining dient der Sturzprophylaxe und dem Gelenkschutz.

- **Fokus:** Funktionelle Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur (Standicherheit).
- **Methodik:** * Kraftausdauerbereich (15–20 Wdh., 30–40% Intensität).
 - Später moderate Intensitätssteigerung (8–15 Wdh., 40–60%).
 - **Besonderheit:** Explosive Bewegungen (Schnellkraft) vorsichtig integrieren, um die Reaktivität bei Stürzen zu erhalten.
- **Anpassung bei Einschränkungen:** Isometrische Übungen bei eingeschränktem Bewegungsradius oder Training mit elastischen Bändern (Therabänder).

c. Beweglichkeit & Gelenkstatus

Erhalt des aktiven und passiven Bewegungsradius.

- **Methodik:** Sanftes statisches Dehnen (Stretching) und mobilisierende Gymnastik.
- **Wichtig:** Vermeidung von Extrempositionen bei Gelenkersatz (z. B. künstliches Hüftgelenk) oder Spastiken. Kontrollierte, fließende Bewegungen stehen vor maximaler Dehnung.

d. Schnelligkeit (Reaktionsfähigkeit)

Im Alter und bei Handicaps geht es primär um die **Reaktionsschnelligkeit**.

- **Inhalte:** Reaktionsspiele (z. B. Bälle fangen, optische Signale), schnelle Meidbewegungen im Stand oder Sitz.
- **Senioren-Fokus:** Training der "Umstellfähigkeit" – schnell auf unerwartete Situationen reagieren, um Stürze abzufangen.

e. Bewegungskoordination (Das Herzstück)

Koordination ist die wichtigste Komponente im Ju-Jutsu für diese Zielgruppen. Sie kompensiert Defizite in Kraft und Schnelligkeit.

- **Vorteile:**
 - Sichereres Ausführen von Techniken trotz körperlicher Einschränkungen.
 - Schnellere Reaktivierung von "verschütteten" Bewegungsmustern.
 - **Sturzprophylaxe:** Besseres Abfangen bei Stolpern oder Gleichgewichtsverlust.
 - **Mentale Fitness:** Komplexe Bewegungsabläufe fordern das Gehirn und fördern die neuronale Plastizität.

Fazit für die Praxis

Für Senioren und Menschen mit Einschränkungen gilt im Ju-Jutsu:

Technik folgt der Funktion. Jede Technik muss so adaptiert werden, dass sie für den Einzelnen effektiv und sicher ausführbar ist. Der Fokus liegt nicht auf der Perfektion der Form, sondern auf der individuellen Anwendbarkeit zur Selbstbehauptung und Gesunderhaltung.

4. Prüfung:

Es besteht die Möglichkeit spezielle Prüfungen für Ältere und Senioren anzubieten und durchzuführen. Ansonsten sind die Personengruppen in normale Vereins- bzw. Landesprüfungen zu integrieren. Dabei sind folgende Regelungen zu beachten: Ältere und Senioren zeigen und demonstrieren die Prüfungstechniken in ggf. altersgerechter, weniger dynamischer, jedoch technisch korrekter Form.

Bei Kyu-Prüfungen auf Vereinsebene:

Der Prüfling hat das Recht Technikvarianten und Alternativen gemäß diesem Leitfaden zu zeigen. Diese Varianten und Alternativen müssen von den Prüfern akzeptiert werden. Dabei darf der Prüfer keinerlei Abzüge in der Bewertung der Prüfung geltend machen.

Grundsätzlich besteht die Möglichkeit die Prüfungen 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. Einzelheiten regelt die Prüfungsordnung des JJVW. Der Prüfling kann eine schriftliche Ausarbeitung seines Programmes vorlegen, aus dem ihm bei Angriff und Verteidigung verbal geholfen werden kann. Diese verbale Hilfeleistung kann auch von einer an der Prüfung nicht teilnehmenden Person erteilt werden.

Ist ein Prüfling älter als 45 Jahre, wird generell eine Prüfung für Ältere und Senioren vorausgesetzt, es sei denn der Prüfling wünscht dies nicht. Ist das nicht der Fall, darf dies weder vom Prüfer noch vom Trainer missachtet werden.

Bei DAN-Prüfungen auf Landesebene:

Hier gelten die Regelungen, die bei Kyu-Prüfungen auf Vereinsebene beschrieben sind, ebenso.

Grundsätzlich besteht auf Wunsch des Prüflings auch bei DAN-Prüfungen die Möglichkeit diese zu teilen. Dies bedarf aber eine besondere Abstimmung mit dem Prüfungsbeauftragten.

Weitere Regelungen für Vereins-, sowie Landesprüfungen:

- Die Anzahl der geforderten Partnerwechsel ist bei freier Partnerwahl einzuhalten, die Wechsel können vom Prüfling selbst bestimmt werden.
- Grundsätzlich ist der Einsatz eines oder mehrerer Partner des Prüflings möglich, Diese müssen keine Prüfungsteilnehmer, könnte auch z.B. der Vereinstrainer, sein.
- Der Prüfling hat Anspruch auf ausreichend Pausen.
- 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.
- Der Prüfling kann selber bestimmen, ob, oder welche Unterstützung er annehmen möchte.
- Hat der Prüfling körperliche oder geistige Einschränkungen, hat er einen geeigneten Nachweis vorzulegen, der die Einschränkung oder Beeinträchtigung benennt, wenn diese nicht sofort erkennbar sind.

5. Mögliche Technikvarianten und Alternativen

in einer beispielhaften Aufstellung,

Diese können jederzeit und bei Bedarf geändert und ergänzt werden.

5. Kyu:

Technik	Variante / Alternative	Bemerkungen
Etikette (Abknien - Kniesitz)	Hoher Kniesitz Stand	
1. Falltechniken 1.1. Sturz seitwärts	Aus der Hockstellung / dem Sitzen Sturz in die Weichbodenmatte Mit Unterstützung des Partners	Beim Sturz am Revers des Partners festhalten
2. Bodentechniken 2.1. Halte in seitlicher Position und Übergang in die Halte in Kreuzposition 2.2. Halte in Kreuzposition und Übergang in die Reitposition		Technikausführung direkt aus der Bodenlage
3. Abwehrtechniken 3.1. Passivblock am Kopf 3.2. Passivblock am Rumpf 3.3. 2 Abwehrtechniken mit der Hand 3.4. Griff lösen 3.5. Griff sprengen	Weichere Ausführung - II -	Besondere Rücksichtnahme bei Arthrosen - II -
4. Atemitechniken 4.1. Handballentechnik 4.2. Knietechnik 4.3. Hammerfaustschlag	Höhe frei wählbar	Kontaktaufnahme zur eigenen Stabilisierung empfehlenswert
5. Würge- /Nervendruck		Kein Prüfungsfach
6. Hebeltechniken 6.1. Armhebel im Stand 6.1.1. Armstreckhebel zum Boden 6.2. Armhebel am Boden 6.2.1. Seitstreckhebel 6.3. Körperabbiegen	Als Angreifer - Wenig Druck an der Lendenwirbelsäule, zu Boden führen	Dosierung des Hebels / langsam Falls die Ausführung im Stand beginnt, kann sich der Prüfling langsam absetzen. Körperabbiegen eventuell nur im Ansatz
7. Wurftechniken 7.1 Beinstellen	Beim Fallen am Revers des Partners festhalten In die Weichbodenmatte	
8 Stockabwehr - Anwendung		Kein Prüfungsfach
9. Messerabwehr		Kein Prüfungsfach
10. Weiterführungstechniken		Kein Prüfungsfach
11. Gegentechniken		Kein Prüfungsfach
12. Freie Selbstverteidigung 12.1 Verteidigung gegen 3 von 5 angesagten Angriffen		Niedrige Dynamik erlaubt Körperschonende Techniken wählen
13. Anwendungsformen 13.1. Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster. 13.1.1. Führhand, Schlaghand 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Hammerfaust 13.2. Anwendung der demonstrierten oder anderer Handballentechniken in Kombination 13.2.1. gegen einen Partner mit Pratzen oder 13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung.		Niedrigere Dynamik erlaubt Absprachen mit Partner sind erlaubt Kurze Demonstration ist ausreichend
14. Bewegungsformen 14.1. Auspendeln 14.2. Gleiten 14.3. Körperabdrehen 14.4. Schrittdrehung		Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Von einer separaten Prüfung ist abzusehen.
15. Kombinationen Vielfältigkeit	Einzelne Grundtechniken können auch ohne Kombination gezeigt werden.	Gezeigte Technikkombinationen, dabei eventuelle Einschränkungen beachten.
16. Angriffs- Partnerverhalten		Wenn durch Einschränkungen der Prüfling als Partner teilweise oder generell nicht fungieren kann, darf das nicht negativ bewertet werden. Das Fach wird in diesem Fall mit 3 Punkten bewertet.

4. Kyu :

Technik	Variante / Alternative	Bemerkungen
1. Falltechniken 1.1. Rolle vorwärts in den Stand 1.2. Rolle rückwärts in den Stand	Freie Wahl ob rechts oder links Aus dem Kniestand Auf der Weichbodenmatte	
2. Bodentechniken 2.1. Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position 2.2. Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition 2.3. Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition		Technikausführung direkt aus der Bodenlage – ohne Gegenwehr des Partners – Belastung/Verdrehung der Wirbelsäule des Partners vermeiden
3. Abwehrtechniken 3.1. Unterarmblock nach innen 3.2. Unterarmblock nach außen		
4. Atemitechniken 4.1. Fußtechnik vorwärts 4.2. Fauststoß 4.3. Faustschlag (2 Ausführungen)		Höhe frei wählbar Kontaktaufnahme zur eigenen Stabilisierung empfehlenswert
5. Würge- /Nervendruck		Kein Prüfungsfach
6. Hebeltechniken 6.1. Armhebel im Stand 6.1.1. Verriegelter Armbeugehebel 6.2. Armhebel am Boden 6.2.1. Verriegelter Armbeugehebel		Dosierung der Hebel / langsam Bei Hebel mit Übergang Stand-Boden langsam ablegen
7. Wurftechniken 7.1. Hüftwurf 7.2. Große Außensichel	Schrittstellungswurf Hüftschwung	Fallen in die Weichbodenmatte z.B. Erhöhung des Angreifers Stellung beliebig Das Absetzen des Beines während der Wurfausführung wird nicht als Fehler gewertet, ebenso das Abstützen mit den Händen nach der Wurfausführung
8. Stockabwehr - Anwendung		Kein Prüfungsfach
9. Messerabwehr		Kein Prüfungsfach
10. Weiterführungstechniken 10.1. Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand		Absprachen mit Partner sind erlaubt
11. Gegentechniken 11.1. Gegentechniken gegen Wurftechniken 11.1.1. Gegentechnik gegen Beinstellen 11.2. Gegentechnik gegen Hebeltechniken im Stand 11.2.1. Gegentechnik gegen einen verriegelten Armbeugehebel im Stand		Angriff mit niedriger Dynamik erlaubt
12. Freie Selbstverteidigung 12.1. Verteidigung gegen 4 von 6 angesagten Angriffen.		Niedrige Dynamik erlaubt Körperschonende Techniken wählen
13. Anwendungsformen 13.1. Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster. 13.1.1. Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken 13.2. Anwendung der demonstrierten oder anderer Fausttechniken in Kombination 13.2.1. gegen einen Partner mit Pratzen oder 13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung		Niedrigere Dynamik erlaubt Absprachen mit Partner sind erlaubt Kurze Demonstration ist ausreichend
14. Bewegungsformen 14.1. Ausfallschritt mit dem vorderen Bein 14.2. Ausfallschritt mit dem hinteren Bein 14.3. Doppelschrittdrehung		Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Von einer separaten Prüfung ist abzusehen.
15. Kombinationen Vielfältigkeit	Einzelne Grundtechniken können auch ohne Kombination gezeigt werden.	Gezeigte Technikkombinationen, dabei eventuelle Einschränkungen beachten.
16. Angriffs- Partnerverhalten		Wenn durch Einschränkungen der Prüfling als Partner teilweise oder generell nicht fungieren kann, darf das nicht negativ bewertet werden. Das Fach wird in diesem Fall mit 3 Punkten bewertet.

3. Kyu :

Technik	Variante / Alternative	Bemerkungen
1. Falltechniken 1.1. Sturz vorwärts 1.2. Sturz rückwärts	Aus dem Kniestand Abgerollt	Auf der Weichbodenmatte
2. Bodentechniken 2.1. Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Guard) 2.2. Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen. 2.3. Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage		Technikausführung direkt aus der Bodenlage – ohne Gegenwehr des Partners – Belastung/Verdrehung der Wirbelsäule des Partners vermeiden
3. Abwehrtechniken 3.1. Abwehrtechnik mit der Hand 3.1.1. Dreierkontakt (Ausführung beliebig) 3.1.2. Nach freier Wahl des Prüflings. (3 Ausführungen)		
4. Atemitechniken 4.1. Ellbogentechnik (2 Ausführungen) 4.2. Lowkick		
5. Würge- /Nervendruck 5.1. Nervendrucktechnik 5.1.1. Drosselgrubendruck 5.2. Würgetechnik mit Armen oder Händen 5.2.1. Schränkwürge		
6. Hebeltechniken 6.1. Handgelenkhebel 6.1.1. Handbeugehebel 6.2. Fingerhebel 6.2.1. Fingerstreckhebel		Dosierung der Hebel / langsam Bei Hebel mit Übergang Stand-Boden langsam ablegen
7. Wurftechniken 7.1. Schulterwurf 7.2. Große Innensichel 7.3. Beingreifer 7.3.1. Doppelhandsichel von vorne	Abgekniert oder Erhöhung Fallender soll am Revers gehalten werden ohne Ausheben (nur die Beine mit den Händen sperren und umdrücken)	Fallen in die Weichbodenmatte z.B. Erhöhung des Angreifers
8. Stockabwehr – Anwendung 8.1. Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2		Angriffe langsam Niedrige Dynamik erlaubt Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden
9. Messerabwehr		Kein Prüfungsfach
10. Weiterführungstechniken 10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 10.2. Weiterführung von Atemitechniken (1 Ausführung)		Absprachen mit Partner sind erlaubt
11. Gegentechniken 11.1. Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand 11.2. Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl 11.3. Gegentechnik gegen Hüftwurf 11.4. Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl		Angriff mit niedriger Dynamik erlaubt
12. Freie Selbstverteidigung 12.1. Verteidigung gegen 4 von 8 angesagten Angriffen.		Niedrige Dynamik erlaubt Körperschonende Techniken wählen
13. Anwendungsformen 13.1. Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster. 13.1.1. Führhand, Schlaghand, Lowkick 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik 13.2. Anwendung der demonstrierten und anderer Atemitechniken in Kombination 13.2.1. gegen einen Partner mit Pratzen oder 13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung		Niedrigere Dynamik erlaubt Absprachen mit Partner sind erlaubt Kurze Demonstration ist ausreichend
14. Bewegungsformen 14.1 Übersetzschriffe		Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Von einer separaten Prüfung ist abzusehen.
15. Kombinationen Vielfältigkeit	Einzelne Grundtechniken können auch ohne Kombination gezeigt werden.	Gezeigte Technikkombinationen, dabei eventuelle Einschränkungen beachten.
16. Angriffs- Partnerverhalten		Wenn durch Einschränkungen der Prüfling als Partner teilweise oder generell nicht fungieren kann, darf das nicht negativ bewertet werden. Das Fach wird in diesem Fall mit 3 Punkten bewertet.

2. Kyu :

Technik	Variante / Alternative	Bemerkungen
1. Falltechniken 1.1. Falltechniken unter Einwirkung des Partners	Rollen aus dem Kniestand	Rollen aus dem Kniestand Auf die Weichbodenmatte Die Einwirkung des Partners soll nur als leichter Impuls ausgeführt werden. - angepasste Einwirkung
2. Bodentechniken 2.1. Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage. Angreifer kniet zwischen den Beinen. 2.2. Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage. Der Angreifer befindet sich in der Reitposition.		Technikausführung direkt aus der Bodenlage – ohne Gegenwehr des Partners – Verhebelung / Verdrehung der Wirbelsäule des Partners vermeiden
3. Abwehrtechniken 3.1. Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen) 3.2. Abwehrtechnik mit der Hand oder dem Arm mit gleichzeitiger Störtechnik (z.B. Gunting)	Höhe frei wählbar	
4. Atemitechniken 4.1. Handkantentechnik 4.2. Fußtechnik abwärts 4.3. Fußtechnik seitwärts	Höhe frei wählbar	Kontaktaufnahme zur eigenen Stabilisierung empfehlenswert
5. Würge- /Nervendruck 5.1. Nervendrucktechnik (2 Ausführungen) 5.2. Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Ausführungen)		
6. Hebeltechniken 6.1. Armhebel im Stand 6.2. Armhebel am Boden 6.3. Handgelenkhebel 6.4. Fingerhebel 6.5. Beinhebel		Dosierung der Hebel / langsam Bei Hebel mit Übergang Stand-Boden langsam ablegen
7. Wurftechniken 7.1. Hüftfegen 7.2. Rückriss	Ein weiterer Wurf nach Wahl des Prüflings, welcher bisher nicht im Prüfungsprogramm abgeprüft wurde Nicht durch Genickhebel - an den Schultern	Fallen in die Weichbodenmatte Das Absetzen des Beines während der Wurfausführung wird nicht als Fehler gewertet, ebenso das Abstützen mit den Händen nach der Wurfausführung
8. Stockabwehr – Anwendung 8.1. Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 4		Angriffe langsam - Niedrige Dynamik erlaubt Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden
9. Messerabwehr 9.1. Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2		Angriffe langsam - Niedrige Dynamik erlaubt Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden
10. Weiterführungstechniken 10.1. Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen) 10.2. Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen)		Absprachen mit Partner sind erlaubt
11. Gegentechniken 11.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen) 11.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)		Angriff mit niedriger Dynamik erlaubt
12. Freie Selbstverteidigung 12.1. Verteidigung gegen 2 aus einer Gruppe angesagten Angriffen		Niedrige Dynamik erlaubt Körperschonende Techniken wählen
13. Anwendungsformen 13.1. Demonstration von Atemitechniken und Wurftechniken nach hinten gegen Pratzen oder Schlagpolster. 13.1.1. Führhand, Schlaghand, Führhand, Ellenbogen, Wurftechnik nach hinten 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Knietechnik 13.2. Anwendung der demonstrierten und anderer Atemi- und Wurftechniken (nach hinten) in Kombination 13.2.1. gegen einen Partner mit Pratze oder 13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung		Niedrigere Dynamik erlaubt Absprachen mit Partner sind erlaubt Kurze Demonstration ist ausreichend
14. Bewegungsformen 14.1 Freie Bewegungsformen im Stand		Angriffe langsam Niedrige Dynamik erlaubt Absprachen mit Partner sind erlaubt
15. Kombinationen Vielfältigkeit	Einzelne Grundtechniken können auch ohne Kombination gezeigt werden.	Gezeigte Technikkombinationen, dabei eventuelle Einschränkungen beachten.
16. Angriffs- Partnerverhalten		Wenn durch Einschränkungen der Prüfling als Partner teilweise oder generell nicht fungieren kann, darf das nicht negativ bewertet werden. Das Fach wird in diesem Fall mit 3 Punkten bewertet.

1. Kyu :

Technik	Variante / Alternative	Bemerkungen
1. Falltechniken		Kein Prüfungsfach
2. Bodentechniken 2.1. Verteidigung nach erfolgter Wurftechnik (2 Ausführungen)		Technikausführung direkt aus der Bodenlage (ohne vorherigen Wurf) möglich Bei der Wurfausführung am Partners festhalten
3. Abwehrtechniken 3.1. Kombinierte Abwehrtechnik (2 Ausführungen)		
4. Atemitechniken 4.1. Fingerstich 4.2. Pressluftschlag 4.3. Atemitechnik mit dem Kopf 4.4. Halbkreisfußtritt vorwärts	Höhe frei wählbar	Kontaktaufnahme zur eigenen Stabilisierung empfehlenswert
5. Würge- /Nervendruck 5.1. Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)		
6. Hebeltechniken 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		Dosierung der Hebel / langsam Bei Hebel mit Übergang Stand-Boden langsam ablegen
7. Wurftechniken 7.1. Beingreifertechnik (2 Ausführungen) 7.1.1. Schaufelwurf 7.1.2. Eine weitere Beingreifertechnik nach Wahl des Prüflings 7.2. Taifallzug	Zwei Beingreifetechniken nach freier Wahl möglich Auch ein anderer Selbstfallwurf möglich	Fallen in die Weichbodenmatte Langsames absetzen (ohne Dynamik)
8. Stockabwehr – Anwendung 8.1. Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 6		Angriffe langsam Niedrige Dynamik erlaubt Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden
9. Messerabwehr 9.1. Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 5		Angriffe langsam Niedrige Dynamik erlaubt Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden
10. Weiterführungstechniken 10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 10.2. Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen) 10.3. Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführungen)		Absprachen mit Partner sind erlaubt
11. Gegentechniken 11.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen) 11.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)		Angriff mit niedriger Dynamik erlaubt
12. Freie Selbstverteidigung 12.1. Verteidigung gegen 2 aus einer Gruppe angesagten Angriffen.		Niedrige Dynamik erlaubt Körperschonende Techniken wählen
13. Anwendungsformen 13.1. Demonstration von Atemi- und Wurftechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster, 13.1.1. Führhand, Schlaghand, Lowkick, Übergang Beingreiftechnik 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Wurftechnik nach vorne 13.2. Anwendung der demonstrierten und anderer Atemi- und Wurftechniken in Kombination 13.2.1. gegen einen Partner mit Pratze oder 13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung		Niedrigere Dynamik erlaubt Absprachen mit Partner sind erlaubt Kurze Demonstration ist ausreichend
14. Bewegungsformen		Kein Prüfungsfach
15. Kombinationen Vielfältigkeit	Einzelne Grundtechniken können auch ohne Kombination gezeigt werden.	Gezeigte Technikkombinationen, dabei eventuelle Einschränkungen beachten.
16. Angriffs- Partnerverhalten		Wenn durch Einschränkungen der Prüfling als Partner teilweise oder generell nicht fungieren kann, darf das nicht negativ bewertet werden. Das Fach wird in diesem Fall mit 3 Punkten bewertet.

1. DAN :

Technik	Variante / Alternative	Bemerkungen
1. Falltechniken		Kein Prüfungsfach
2. Bodentechniken 2.1. Haltetechniken in Verbindung mit Hebeln und Übergängen		Technikausführung direkt aus der Bodenlage
3. Abwehrtechniken 3.1. Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen (2 Ausführungen) 3.2. Abwehrtechnik mit sofort folgender Armkontrolle und Konter (Block-Check-Konter)		
4. Atemitechniken 4.1. Ellenbogentechnik (4 Ausführungen) 4.2. Atemi mit dem Unterarm (nach innen oder außen)		
5. Würge- /Nervendruck 5.1. Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführung)		
6. Hebeltechniken 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 6.6. Genickhebel		Dosierung der Hebel / langsam Bei Hebel mit Übergang Stand-Boden langsam ablegen
7. Wurftechniken 7.1. Drei Würfe nach Wahl des Prüflings. Maximal einer aus dem Kyu Bereich. Mindestens ein Selbstfallwurf.		Fallen in die Weichbodenmatte
8. Stockabwehr – Anwendung 8.1. Folgetechniken mit dem Stock (4 Ausführungen)		Angriffe langsam Niedrige Dynamik erlaubt Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden
9. Messerabwehr 9.1. Messerabwehr gegen drei Angriffswinkel nach freier Wahl. 9.2. Jeweils eine Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 in Dolchhaltung		Angriffe langsam Niedrige Dynamik erlaubt Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden
10. Weiterführungstechniken 10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen) 10.2. Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen) 10.3. Weiterführung von Würgetechniken (1 Ausführungen)		Absprachen mit Partner sind erlaubt
11. Gegentechniken 11.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen) 11.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken (3 Ausführungen) 11.3. Gegentechniken gegen Würgetechniken (2 Ausführungen)		Angriff mit niedriger Dynamik erlaubt
12. Freie Selbstverteidigung 12.1. Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer 12.1.1. 3-5 angesagte Angriffe mit Kontakt 12.1.2. 3-5 angesagte Angriffe ohne Kontakt 12.1.3. 3-5 freie Angriffe mit Kontakt 12.1.4. 3-5 freie Angriffe ohne Kontakt		Niedrige Dynamik erlaubt Körperschonende Techniken wählen 3 Angriffe pro Gruppe sind ausreichend
13. Anwendungsformen 13.1. Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form; Mindestens 10 Techniken sind als Verkettung in maximal 2 Kombinationen zu zeigen. oder 13.2. Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken		
14. Bewegungsformen		Kein Prüfungsfach
15. Kombinationen Vielfältigkeit	Einzelne Grundtechniken können auch ohne Kombination gezeigt werden.	Gezeigte Technikkombinationen, dabei eventuelle Einschränkungen beachten.
16. Angriffs- Partnerverhalten		Wenn durch Einschränkungen der Prüfling als Partner teilweise oder generell nicht fungieren kann, darf das nicht negativ bewertet werden. Das Fach wird in diesem Fall mit 3 Punkten bewertet.

2. DAN :

Technik	Variante / Alternative	Bemerkungen
1. Falltechniken		Kein Prüfungsfach
2. Bodentechniken 2.1 Haltetechniken in Verbindung mit Würgetechniken und Übergängen		Technikausführung direkt aus der Bodenlage
3. Abwehrtechniken 3.1 Dreierkontakt als Abwehrhandlung (2 Ausführungen)		
4. Atemitechniken 4.1 Fußstoß rückwärts 4.2 Fußtritt rückwärts 4.3 Halbkreisfußtritt rückwärts		Höhe frei wählbar Kontaktaufnahme zur eigenen Stabilisierung empfehlenswert
5. Würge- /Nervendruck 5.1 Nervendrucktechnik (4 Ausführungen) 5.2 Kombinierte Würgetechnik (2 Ausführungen)		
6. Hebeltechniken 6.1. Armhebel im Stand (3 Ausführungen) 6.2. Armhebel am Boden (3 Ausführungen) 6.3. Handgelenkhebel (3 Ausführungen) 6.4. Fingerhebel 6.5. Beinhebel 6.6. Genickhebel		Dosierung der Hebel / langsam Bei Hebel mit Übergang Stand-Boden langsam ablegen
7. Wurftechniken 7.1 Würfe nach Wahl des Prüflings (4 Ausführungen) - maximal zwei aus dem Kyu-Bereich - mindestens ein Selbstfallwurf		Fallen in die Weichbodenmatte
8. Stockabwehr – Anwendung 8.1 Folgetechniken mit dem Stock (4 Ausführungen) 8.1.1 2x Atemitechniken 8.1.2 2x andere Techniken (Wurf-, Würge-, Nervendruck- oder Hebeltechniken)		Angriffe langsam Niedrige Dynamik erlaubt Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden
9. Messerabwehr 9.1 Messerabwehr gegen unterschiedliche Bedrohungen mit dem Messer aus der Nahdistanz (3 Ausführungen)		Niedrige Dynamik erlaubt Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden
10. Weiterführungstechniken 10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen) 10.2. Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen) 10.3. Weiterführung von Würgetechniken (3 Ausführungen)		Absprachen mit Partner sind erlaubt
11. Gegentechniken 11.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen) 11.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken (3 Ausführungen)		Angriff mit niedriger Dynamik erlaubt
12. Freie Selbstverteidigung 12.1 Verteidigung gegen zwei bewaffnete Angreifer 12.1.1 5-10 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock und beweglicher Gegenstand 12.1.2 5-10 freie Angriffe aus dem Bereich Stock und beweglicher Gegenstand		Niedrige Dynamik erlaubt Körperschonende Techniken wählen 5 Angriffe pro Gruppe sind ausreichend
13. Anwendungsformen 13.1. Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form; Mindestens 15 Techniken sind als Verkettung in maximal 2 Kombinationen zu zeigen. oder 13.2. Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken		
14. Bewegungsformen		Kein Prüfungsfach
15. Kombinationen Vielfältigkeit	Einzelne Grundtechniken können auch ohne Kombination gezeigt werden.	Gezeigte Technikkombinationen, dabei eventuelle Einschränkungen beachten.
16. Angriffs- Partnerverhalten		Wenn durch Einschränkungen der Prüfling als Partner teilweise oder generell nicht fungieren kann, darf das nicht negativ bewertet werden. Das Fach wird in diesem Fall mit 3 Punkten bewertet.

3. DAN :

Technik	Variante / Alternative	Bemerkungen
1. Falltechniken		Kein Prüfungsfach
2. Bodentechniken 2.1. Übergang vom Stand zum Boden mit abschließender Kontrolltechnik (2 Ausführungen)		
3. Abwehrtechniken		Kein Prüfungsfach
4. Atemtechniken 4.1. Atemtechniken nach Wahl des Prüflings (8 Ausführungen) 4.1.1. mind. 2 aus dem Bereich Hand/Faust 4.1.2. mind. 2 aus dem Bereich Knie/Fuß 4.1.3. mind. 2 aus dem Bereich Ellenbogen		
5. Würge- /Nervendruck 5.1. Würgetechnik mit sonstigen Hilfsmitteln (2 Ausführungen)		
6. Hebeltechniken 6.1. Armhebel im Stand (3 Ausführungen) 6.2. Armhebel am Boden (3 Ausführungen) 6.3. Handgelenkhebel (3 Ausführungen) 6.4. Fingerhebel (2 Ausführungen) 6.5. Beinhebel (2 Ausführungen) 6.6. Genickhebel (2 Ausführungen)		Dosierung der Hebel / langsam Bei Hebel mit Übergang Stand-Boden langsam ablegen
7. Wurftechniken 7.1. Fünf Würfe nach Wahl des Prüflings. Maximal zwei aus dem Kyu Bereich. Mindestens ein Selbstfallwurf.		Fallen in die Weichbodenmatte
8. Stockabwehr – Anwendung 8.1. Sechs weitergeführte Verteidigungshandlungen nach Stockabwehr.		Angriffe langsam Niedrige Dynamik erlaubt Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden Absprachen mit Partner sind erlaubt
9. Messerabwehr 9.1. Messerabwehr (5 Ausführungen) 9.1.1. mind. 1 aus dem Bereich Winkel 1 bis 5 9.1.2. mind. 1 aus dem Bereich Messer in Dolchhaltung 9.1.3. mind. 1 aus dem Bereich Messer in der Nahdistanz		Angriffe langsam Niedrige Dynamik erlaubt Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden
10. Weiterführungstechniken 10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (4 Ausführungen) 10.2. Weiterführung von Wurftechniken (4 Ausführungen) 10.3. Weiterführung von Würgetechniken (3 Ausführungen)		Absprachen mit Partner sind erlaubt
11. Gegentechniken 11.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken (4 Ausführungen) 11.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken aus der Bewegung (4 Ausführungen)		Angriff mit niedriger Dynamik erlaubt
12. Freie Selbstverteidigung 12.1. Verteidigung gegen zwei Angreifer 12.1.1. 6-12 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt 12.1.2. 6-12 freie Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt		Niedrige Dynamik erlaubt Körperschonende Techniken wählen 6 Angriffe pro Gruppe sind ausreichend
13. Anwendungsformen 13.1. Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Darstellung; Mindestens 20 Techniken sind als Verkettung in maximal 4 Kombinationen zu zeigen. oder 13.2. Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken		
14. Bewegungsformen		Kein Prüfungsfach
15. Kombinationen Vielfältigkeit	Einzelne Grundtechniken können auch ohne Kombination gezeigt werden.	Gezeigte Technikkombinationen, dabei eventuelle Einschränkungen beachten.
16. Angriffs- Partnerverhalten		Wenn durch Einschränkungen der Prüfling als Partner teilweise oder generell nicht fungieren kann, darf das nicht negativ bewertet werden. Das Fach wird in diesem Fall mit 3 Punkten bewertet.

4. DAN :

Technik	Variante / Alternative	Bemerkungen
1. Falltechniken		Kein Prüfungsfach
2. Bodentechniken 2.1. Übergang vom Stand zum Boden mit abschließender Kontrolltechnik (4 Ausführungen)		
3. Abwehrtechniken		Kein Prüfungsfach
4. Atemitechniken 4.1. Atemitechniken nach Wahl des Prüflings (10 Ausführungen) mind. 3 Techniken aus dem Bereich Hand/Faust mind. 3 Techniken aus dem Bereich Knie/Fuß mind. 3 Techniken aus dem Bereich Ellenbogen		
5. Würge- /Nervendruck 5.1. Nervendrucktechnik (6 Ausführungen) 5.2. Würgetechnik (6 Ausführungen)		
6. Hebeltechniken 6.1. Armhebel im Stand (4 Ausführungen) 6.2. Armhebel am Boden (4 Ausführungen) 6.3. Handgelenkhebel (4 Ausführungen) 6.4. Fingerhebel (3 Ausführungen) 6.5. Beinhebel (3 Ausführungen)		Dosierung der Hebel / langsam Bei Hebel mit Übergang Stand-Boden langsam ablegen
7. Wurftechniken 7.1. Sechs Würfe nach Wahl des Prüflings. Maximal drei aus dem Kyu Bereich. Mindestens zwei Selbstfallwürfe.		Fallen in die Weichbodenmatte
8. Stockabwehr – Anwendung 8.1. Verteidigungshandlung mit dem Stock gegen Angriffswinkel 1 bis 6		Angriffe langsam Niedrige Dynamik erlaubt Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden
9. Messerabwehr 9.1. Messerabwehr (5 Ausführungen). Angesagte Angriffe.		Angriffe langsam Niedrige Dynamik erlaubt Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden
10. Weiterführungstechniken 10.1. Weiterführung von Ju-Jutsu-Techniken (3x2 Ausführungen)		Absprachen mit Partner sind erlaubt
11. Gegentechniken 11.1. Gegentechniken gegen Ju-Jutsu-Techniken (3x2 Ausführungen)		Angriff mit niedriger Dynamik erlaubt
12. Freie Selbstverteidigung 12.1. Verteidigung gegen zwei Angreifer 12.1.1. 9-15 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt 12.1.2. 9-15 freie Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt		Niedrige Dynamik erlaubt Körperschonende Techniken wählen 9 Angriffe pro Gruppe sind ausreichend
13. Anwendungsformen 13.1. Traditionelle Kata oder 13.2. Selbstgewählte Darstellung von mind. 20 Ju-Jutsu-Techniken in Kata-ähnlicher Form.		
14. Bewegungsformen		Kein Prüfungsfach
15. Kombinationen Vielfältigkeit	Einzelne Grundtechniken können auch ohne Kombination gezeigt werden.	Gezeigte Technikkombinationen, dabei eventuelle Einschränkungen beachten.
16. Angriffs- Partnerverhalten		Wenn durch Einschränkungen der Prüfling als Partner teilweise oder generell nicht fungieren kann, darf das nicht negativ bewertet werden. Das Fach wird in diesem Fall mit 3 Punkten bewertet.

5. DAN :

Technik	Variante / Alternative	Bemerkungen
1. Falltechniken		Kein Prüfungsfach
2. Bodentechniken 2.1. Aufgabenstellung nach freier Wahl des Prüfers (max. 5 Ausführungen)		3 Ausführungen sind ausreichend
3. Abwehrtechniken 3.1. Aufgabenstellung nach freier Wahl des Prüfers		
4. Atemitechniken 4.1. Aufgabenstellung nach freier Wahl des Prüfers		Ggf. können einzelne Atemitechniken im Vorfeld ausgeschlossen werden. Bei Kicks ist generell die Höhe frei wählbar.
5. Würge- /Nervendruck 5.1. Würgetechnik mit Armen oder Händen (max. 3 Ausführungen) 5.2. Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (max. 2 Ausführungen) 5.3. Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (max. 3 Ausführungen) 5.4. Würgetechnik mit sonstigen Hilfsmitteln (max. 2 Ausführungen) 5.5. Kombinierte Würgetechnik (max. 3 Ausführungen)		Jeweils 2 Ausführungen sind ausreichend
6. Hebeltechniken 6.1. Armhebel im Stand (max. 5 Ausführungen) 6.2. Armhebel am Boden (max. 5 Ausführungen) 6.3. Handgelenkhebel (max. 5 Ausführungen) 6.4. Fingerhebel (max. 4 Ausführungen) 6.5. Beinhebel (max. 4 Ausführungen)		Jeweils 3 Ausführungen sind ausreichend Dosierung der Hebel / langsam Bei Hebel mit Übergang Stand-Boden langsam ablegen
7. Wurftechniken 7.1. Würfe nach Wahl des Prüflings (max. 8 Ausführungen) Maximal vier aus dem Kyu Bereich. Mindestens drei Selbstfallwürfe.		Fallen in die Weichbodenmatte
8. Stockabwehr – Anwendung 8.1. Verteidigungshandlung mit dem Stock gegen freie Angriffswinkel mit Stock (max. 6 Ausführungen)		Angriffe langsam Niedrige Dynamik erlaubt Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden
9. Messerabwehr 9.1. Messerabwehr (max. 7 Ausführungen). Angelegte Angriffe		5 Angriffe sind ausreichend Angriffe langsam Niedrige Dynamik erlaubt Der Angreifer muss nicht zwingend zu Boden gebracht werden
10. Weiterführungstechniken 10.1. Weiterführung von Ju-Jutsu-Techniken (5x2 Ausführungen)		Absprachen mit Partner sind erlaubt
11. Gegentechniken 11.1. Gegentechniken gegen Ju-Jutsu-Techniken (5x2 Ausführungen)		Angriff mit niedriger Dynamik erlaubt
12. Freie Selbstverteidigung 12.1. Verteidigung gegen zwei Angreifer 12.1.1. 9-15 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt 12.1.2. 9-15 freie Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt 12.1.1. Verteidigung gegen zwei Angreifer 12.1.1. 9-15 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt 12.1.2. 9-15 freie Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt		Niedrige Dynamik erlaubt Körperschonende Techniken wählen 9 Angriffe pro Gruppe sind ausreichend
13. Anwendungsformen 13.1. Traditionelle Kata oder 13.2. Selbstgewählte Darstellung von mind. 20 Ju-Jutsu-Techniken in Kata-ähnlicher Form.		
14. Bewegungsformen		Kein Prüfungsfach
15. Kombinationen Vielfältigkeit	Einzelne Grundtechniken können auch ohne Kombination gezeigt werden.	Gezeigte Technikkombinationen, dabei eventuelle Einschränkungen beachten.
16. Angriffs- Partnerverhalten		Wenn durch Einschränkungen der Prüfling als Partner teilweise oder generell nicht fungieren kann, darf das nicht negativ bewertet werden. Das Fach wird in diesem Fall mit 3 Punkten bewertet.

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 Anwendungsformen (traditionelle Kata oder selbstgewählte Darstellung) . In einer überragenden Darbietung präsentiert der Prüfling sich und seine besonderen Leistungen im Ju Jutsu. Natürlich kann und sollte die selbstgewählte Darstellung so erarbeitet werden, dass eventuelle Einschränkungen des Prüflings darin beachtet und verarbeitet werden. Bei besonderen Einschränkungen könnte dies auch das Thema der selbstgewählten 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 Leitfaden sollen älteren Ju Jutsuka und Senioren die Möglichkeit eröffnet werden, sehr lange und mit großem Spaß den Ju Jutsu-Sport bis ins hohe Alter zu betreiben.

Eine ständige Weiterentwicklung dieses Konzeptes auf individueller Ebene ist anzustreben und für die Trainer-Fortbildungen vorzusehen. Dabei soll insbesondere eine Anpassung auch im Bereich von Jiu-Jitsu, BJJ und Hanbo-Jutsu noch erfolgen.

Ein besonderer Schwerpunkt für die Aus- und Fortbildung ist über die Kursleiterausbildung des DJJB „Fit und sicher“ anzustreben.

Und denkt bitte immer alle daran: wenn etwas einmal wirklich nicht geht, dann immer im Sinne des Schülers, 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/ Fortgeschrieben mit Neuauflage Prüfungsprogramm DJJV 2023 Stand 2026
Handbuch Alterssport von Heinz Denk, Dieter Pache, Hans-Jürgen Schaller, Verlag Hofmann Schorndorf