

# Prüfungsprogramm Ju-Jutsu

## 6.2 Kyu Jugendgürtel weiß-gelb

voraussichtlicher  
Prüfungstermin:

Name: \_\_\_\_\_

Bei den Kinderprüfungen darf der Verteidiger generell keine Schläge zum Kopf ausführen! Angriffe zum Kopf sind erlaubt.

---

### 1. Stellungen

Verteidigungsstellung

### 2. Bewegungsformen

a) ohne Partner

- Auslagenwechsel nach vorne, nach hinten, auf der Stelle
- Gleiten vorwärts, rückwärts, seitwärts
- Schrittdrehungen um 90° vorwärts, 180° vorwärts
- Schrittdrehungen um 90° rückwärts, 180° rückwärts

b) mit Partner

- Auspendeln nach hinten, zur Seite - Angriff: Griff ins Gesicht
- Abducken - Angriff: Ohrfeige
- Abtauchen - Angriff: Ohrfeige
- Körperabdrehen - Angriff: Griff ins Revers

### 3. Falltechniken

- Sturz seitwärts rechts und links

### 4. Bodentechniken

Angriff: Ohrfeige, Bein stellen

Verteidigung: Beinstellen, 1. Haltegriff, 2. Haltegriff

- Haltegriff in seitlicher Position
- Haltegriff in Kreuzposition

### 5. Ju-Jutsu-Techniken (weitgehend in Kombination)

- Passivblock in Kopfhöhe (außen)

Angriff: Ohrfeige rechts

Verteidigung: Passivblock an der Kopfseite, Fausttechnik

- Passivblock in Höhe Körpermitte (außen)

Angriff: mit der flachen Hand rechts zur kurzen Rippe

Verteidigung: Passivblock nach außen, Fausttechnik

- Passivblock in Höhe Körpermitte (innen)

Angriff: Versuchter Griff ins Revers rechts

Verteidigung: Passivblock nach innen, Fausttechnik

- 2 Abwehrtechniken mit der Hand (es sind nur 2 von den 3 zu zeigen)
  - Angriff: Griff zum Revers mit rechts  
Verteidigung: Rückwärtsschrittdrehung 90°, Handfegen, Umreisen von hinten
  - Angriff: Ohrfeige rechts  
Verteidigung: Schulterstop mit Rechts, Bein stellen, Fausttechnik
  - Angriff: Pressluftschlag (Doppelohrfeige)  
Verteidigung: Handkantenblöcke, Fausttechnik
- Handballentechnik
  - Angriff: Ohrfeige rechts
  - Verteidigung: Passivblock, Handballenstoß rechts
- 1 Knietechnik (es ist nur 1 von den beiden zu zeigen)
  - Angriff: Ohrfeige rechts  
Verteidigung: Passivblock, Fassen, Gegner vorziehen, Knieschlag Aufwärts, Gegner zu Boden ziehen, Armbeugehebel von der Seite als Sicherungstechnik
  - Angriff: beide Handgelenke fassen  
Verteidigung: Grifflösen mit Fassen des Gegners, Kniestoß, Gegner zu Boden ziehen, Armbeugehebel von der Seite als Sicherungstechnik
- Griffsprengen (es ist nur 1 von den beiden zu zeigen)
  - Angriff: diagonales Handgelenk fassen
  - Verteidigung: Schrittdrehung 90°, Arm nach oben drehen, Schlag von oben zum Sprengen des Griffes
- Bein stellen
  - Angriff: Ohrfeige rechts
  - Verteidigung: Passivblock, Bein stellen, Gegner auf Bauch drehen, Armbeugehebel als Sicherungstechnik von der Kopfseite

## **6. Freie Anwendungsformen im Bereich der Atemtechniken**

(offene Hände) im LEICHTKONTAKT, das heißt der Gegner wird nur ganz leicht berührt. Zum Kopf darf nicht geschlagen werden!