

Prüfungsordnung JunoJujutsu

**Tradition
bedeutet nicht
die Asche aufzubewahren
sondern
die Flamme zu erhalten**

1. Prüfungsordnung Juno Jutsu	3
1.1. Angriffskatalog für die Abwehr angesagter Angriffe	4
2. 6. Kyu Ju-no-Jujutsu, Weißgurt	10
3. 5. Kyu Ju-no-JuJutsu, Gelbgurt	11
4. 4. Kyu Ju-no-JuJutsu, Orangegurt	12
5. 3. Kyu Ju-no-JuJutsu, Grüngurt	13
6. 2. Kyu Ju-no-JuJutsu, Blaugurt	15
7. 1. Kyu Ju-no-JuJutsu, Braungurt	17
8. 1. Dan Ju-no-JuJutsu, Schwarzgurt	19
9. Japanische Kommandos	21
10. Kinderprogramm 6. Kyu Ju-no-Jujutsu, Weißgurtstreifen	22
10.1. 1. Weißer Streifen	22
10.2. 2. Weißer Streifen	22
10.3. 3. Weißer Streifen	22
11. Kinderprogramm 5. Kyu Ju-no-Jujutsu, Gelbgurtstreifen	23
11.1. 1. gelber Streifen	23
11.2. 2. gelber Streifen	23
11.3. 3. gelber Streifen	23
12. 4. Kyu Ju-no JuJutsu, Orangegurtstreifen	24
12.1. 1. Streifen	24
12.2. 2. Streifen	24
12.3. 3. Streifen	24
13. 6. Kyu Ju-no-Jujutsu, Weißgurt (alt)	25
14. 5. Kyu Ju-no-JuJutsu, Gelbgurt (alt)	26
15. 4. Kyu Ju-no-JuJutsu, Orangegurt (alt)	28

1. Prüfungsordnung Juno Jutsu

Es werden folgende Grade durch Prüfung vergeben:

7. Kyu - roter Gürtel (ohne Prüfung)

6. Kyu - weißer Gürtel

5. Kyu - gelber Gürtel

4. Kyu - oranger Gürtel

3. Kyu - grüner Gürtel

2. Kyu - blauer Gürtel

Kyu - brauner Gürtel

1. Dan - schwarzer Gürtel

2. Dan - schwarzer Gürtel

3. Dan - schwarzer Gürtel

4. Dan - schwarzer Gürtel

5. Dan - schwarzer Gürtel

6. Dan – rot - weißer Gürtel

Es können keine Kyu- oder Dan-Grade übersprungen werden. (Überprüfungen sind hiervon unberührt). Die Verleihung von Dan-Graden ohne Prüfung obliegt einzig dem Präsidium des DFJJ.

Die Mindestvorbereitungszeiten betragen zum 5. und 4. Kyu je drei Monate, zum 3. bis zum 1. Kyu je 6 Monate. Zum 1. Dan 1 Jahr, zum 2. Dan 2 Jahre, etc. Ab dem 5. Dan beträgt die Mindestvorbereitungszeit für alle weiteren Dangrade 5 Jahre.

Das Mindestalter für den 1. Kyu beträgt 14 Jahre, für den 1. Dan 16 Jahre.

Prüfen sollen nur volljährige Danträger mit Prüferlizenz. Prüferlizenzen werden durch den Sektionsleiter vergeben.

Ein 1. Dan darf bis zum 4. Kyu prüfen, ein 2. Dan bis zum 1. Kyu. Ab dem 3. Dan darf ein Prüfer Kyu-Grade allein abnehmen, davor sind immer 2 Prüfer notwendig. Der Prüfling hat bestanden, wenn beide Prüfer der Vergabe zustimmen.

Danprüfungen werden mindestens durch 3 Prüfer abgenommen. Davon müssen mindestens 2 Prüfer wenigstens 2 Dangrade über dem höchsten angestrebten Grad innehaben. Der Prüfling hat bestanden, wenn wenigstens 2 von 3 Prüfern der Vergabe des angestrebten Dangrades zustimmen.

Für Dangrade werden Aufsätze verlangt. Diese werden veröffentlicht und sind allen Mitgliedern des DFJJ frei zugänglich.

In Absprache mit dem Sektionsleiter werden die Themen näher bestimmt und ein Titel für die Arbeit festgelegt. Auf Antrag können auch andere als die im Prüfungsprogramm aufgelisteten Themen bearbeitet werden.

1.1. Angriffskatalog für die Abwehr angesagter Angriffe

Der Prüfer wählt aus diesem Angriffskatalog bis zu 25 Angriffe au. Der Prüfer bestimmt die Seite mit der angegriffen wird. Er darf die Angriffe weiter spezifizieren, z.b. „Körperumklammerung von vorne mit Ausheben“, „Handgelenkumklammerung diagonal rechts mit Ziehen“, Griff in die Haare von vorne rechts mit herunterreißen“, Fauststoß rechts zum Kopf“ etc.

Der Prüfling zeigt dann gegen die ausgewählten Angriffe die dort angegebene Anzahl von Verteidigungskombinationen.

	5.	4.	3.	2.	1. Kyu	3. Dan
Handfassen			1	3		2
Handgelenkumklammerung						
- gegenüberliegend	1	2	2	4		4
- diagonal	1	2	2	4		4
- zwei Händen fassen ein Handgelenk	1	2	2	4		4
- beide Handgelenke von vorne	1	2	2	4		4
- beide Handgelenke von hinten	1	1	1	2		4
Ärmel fassen						
- gegenüberliegend		1	1	2		4
- diagonal		1	1	2		4
- beide von vorne		1	1	2		4
- beide von hinten		1	1	2		4
- von hinten mit herumreißen				1		
Griff in die Revers						
- einhändig		1	1	2		4
- beidhändig		1	1	2		4
- einhändig und Schlag			1	1		4
- beidhändig und Kopfschlag				1		4
Kragenfassen von hinten						
- einhändig			1	1		2
- beidhändig				1		2
- von hinten mit Herumreißen						2
Griff in die Haare						
- von vorne		1	1	1		2
- von hinten			1	1		2
- von der Seite				1		2
- von vorne mit zwei Händen						2
Körperumklammerung						
- von vorne über den Armen			1	2		4
- von vorne unter den Armen		1	2	2		4
- von hinten über den Armen			1	2		4
- von hinten unter den Armen		1	2	2		4
- von der Seite über den Armen			1	2		2

- von der Seite unter den Armen			1	2		2
- von der Seite über einem Arm						2
Schwitzkasten						
- stehend von vorne			1	1		4
- stehend von der Seite		1	1	2		4
- kniend von vorne			1	1		2
- kniend von der Seite			1	1		2

	5.	4.	3.	2.	1. Kyu	3. Dan
Belästigungen						
- unerwünschtes Armeinhängen			1	1		2
- unerwünschtes Umfassen der Schulter			1	1		2
- unerwünschtes Umfassen der Taille			1	1		2
- Griff zur Brust von vorne			1	1		2
- Griff zur Brust von hinten			1	1		2
Doppelnelson			1	1		2
Würgen im Stand						
- von vorne		1	2	2		4
- von vorne einhändig mit Schlag			1	1		4
- von hinten		1	2	2		4
- von hinten mit dem Unterarm			1	2		4
- von der Seite		1	2	2		4
Wandabwehren						
- Würgen von vorne		1	1	2		4
- Würgen von vorne einhändig mit Schlag				1		4
Würgen in der Bodenlage						
- von der Seite					2	4
- im Reitsitz					2	4
- zwischen den Beinen					2	4
- von der Kopfseite					2	2
- im Reitsitz (Bauchlage)					1	2
- von der Kopfseite (Bauchlage)					1	2
Ohne Kontakt						
Ohrfeige		1	2	2		4
Rückhandschlag		1	2	2		4
Fauststoß		1	2	4		4
Schwinger		1	2	4		4
Doppelschwinger			1	2		4
Aufwärtshaken		1	2	2		4
Fußtritt vorwärts		1	2	4		4
Fußtritt aufwärts		1	2	2		4
Halbkreisfußtritt		1	2	4		4
Knieschlag		1	2	2		4
Fußstoß seitwärts			1	2		4
Fußstoß vorwärts			1	2		4

Fußstoß rückwärts			1	2		4
Kopfstoß				1		4
Halbkreisfußtritt rückwärts				1		4
Vollkreisfußtritt rückwärts				1		4
Verteidigung aus der Bodenlage						
- Fußtritt in den Unterleib					2	2
- Fußtritt zum Kopf					2	2
- Fußtritt in die Körperseite					2	2

	5.	4.	3.	2.	1. Kyu	3. Dan
Wandabwehren						
- Knieschlag		1	1	2		4
- Faustschlag		1	1	2		4
Schubsen						
- gegenüberliegend		1	1	2		2
- diagonal		1	1	2		2
- beidhändig		1	1	2		2
- von hinten		1	1	1		2
- von der Seite		1	1	1		2
- Rempeln mit der Schulter			1	2		2
Mit Waffen	2.	1. Kyu	1.	2.	3.	4. Dan
Kurzstock						
- Schlag von oben	1				2	
- Schlag von außen	1				2	
- Schlag von innen	1				2	
- Schlag zu den Beinen	1				2	
- Stockstich	1				2	
Messerstich						
- von oben				2	2	
- von außen				2	2	
- von innen				2	2	
- von unten				2	2	
- von vorne				2	2	
Messerschnitt						
- von außen hoch				2	2	
- von außen tief				2	2	
- von innen hoch				2	2	
- von innen tief				2	2	
- diagonal				1	2	
Nunchaku / Kette						
- Schlag von oben					1	
- Schlag von innen					1	
- Schlag von außen					1	
- Schlag von unten					1	
- Schlag zu den Beinen					1	
- Achterschlag					1	
Pistole						
- von vorne Bauch						2

- von hinten						2
- seitlich am Kopf						1
- Griff zur Waffe						1

2. 6. Kyu Ju-no-Jujutsu, Weißgurt

Kleiderordnung:

Schwarzer JuJutsu-Gi mit dem entsprechenden Gürtel. Als Ausnahme dürfen auch weiße Hosen und / oder Jacken getragen werden.

Richtiges An- und Abgrüßen

Verhalten im Dojo

Japanische Kommandos

Sturz seitwärts

Sturz rückwärts

Sturz vorwärts

Kampfstellung im Stand mit Gleiten

Kata: Sabaki – no – Kata

Kata: Ken – no – Kata

1 Haltegriff mit Befreiungstechnik

Fauststoß in Kombination

Einhandsichel in Kombination

Griffsprengen auf Unterarm, Handballenstoß li, Einhandsichel li

Randori Ikkyo-Undo

Atemis bei Bedarf auch an Pratze

3. 5. Kyu Ju-no-JuJutsu, Gelbgurt

Rolle vorwärts, rückwärts, seitwärts

Wurfkata

Juji no Kata

Uke no Kata

A: würgen

V: Griffsprengen n unten mit Fingerstich, Fastrückenschlag re, Fußtritt Unterleib, Knie Solar Plexus

A: würgen

V: Griffsprengen n oben mit Fäusten/offenen Händen, 2 Handballenstöße Kinn, Doppelhandsichel, Beinriegel

A: Fußtritt

V: z. Seite o Block, Hammerfaust Hinterkopf, Doppelhandsichel, Hebel

A: Handgelenke v hinten

V: Ellenbogen, Hüftwurf, übersteigen, Spazierstock

A: Schwinger

V: Tablettblock, Faust Solar Plexus, Knie, Hüftwurf, Leistenstreckhebel

A: Schwinger mit Schritt

V: Handfegen, Handballen Gesicht (re), Doppelschrittdrehung in Körperrückriß

A: diagonales Handgelenk und schieben

V: Armstreckhebel, Spazierstock

A: diagonales Handgelenk und ziehen

V: Armstreckhebel am Boden

Atemitechniken aus den Kombinationen an der Pratze

Bodenringen:

2 Haltegriffe mit Befreiungstechniken

2 Haltegriffübergänge

2 Befreiungskonter

Armstreckriegel und Armbeugeriegel aus dem Seitvierer

Gegentechnik: Rolle vorwärts gegen Armstreckhebel

Weiterführung: Armstreckhebel zu Armbeugeriegel von außen und umgekehrt

Randori Ikkyo-Undo (langsames Kämpfen 1:1)

Randori Nikyo-Undo (Pausenkämpfen)

Randori Sankyo-Undo (Dreischrittekampf)

Abwehr angesagter Angriffe

4. 4. Kyu Ju-no-JuJutsu, Orangegurt

Stürze über Hindernis (3 seitwärts, vorwärts, rückwärts)
Sturz seitwärts aus Rolle vorwärts

Hebelkata rechts oder links
3 armlocks from a standing position

A: Schwinger

V1: Handkantenblock, Handballen – Kinn, Armriegel v innen

V2: Handkantenblock, Stampfwurf, 2 Schulterhebel am Boden

A: Doppelschwinger

V1: Handkantenblöcke, li Handkante – Kehlkopf, Ausheber v vorne

V2: Handkantenblöcke, Atemi, Stampfwurf, Handbeugeriegel

A: Tritt vorwärts

V1: Schienbeinblock nach außen, lowkick re, Handballen li, Ellenbogen re, Knie re, Fauststoß li

V2: Schienbeinblock nach innen, Schaufelwurf n vorne

A: Griff ins Revers + Schwinger

V1: Z-Hebel, Spazierstock

V2: Kipphandhebel (Punkt Hand) + Sicherungstechnik am Boden

V3: Weiterführung: Angreifer geht aus Z-Hebel raus

Atemi kurze Rippe + Arm lang ziehen, Hüftwurf v außen, Seitstreckhebel

A: Griff in die Haare

V: Handdrehbeugehebel (Punkt Hand) + Transporttechnik

A: Schwitzkasten v d Seite

V: Schaufelwurf n hinten

A: umklammern v hinten

V: befreien, Ellenbogen, Schulterwurf, 2 Schulterhebel am Boden

Bodenringen:

4 Haltegriffe + Übergänge und je 2 Befreiungstechniken

2 Armstreckhebel, 2 Schulterhebel, 1 Handhebel

Randori

Gegentechniken:

Schaufelwurf gegen Armstreckhebel z Boden

Kipphandhebel gegen Kipphandhebel

Weiterführung:

Handdrehbeugehebel zum Kipphandhebel und umgekehrt

Randori Yonkyo-Undo (langsames Kämpfen frei)

Randori Gokyo-Undo (schnelles Kämpfen 2:2)

Abwehr angesagter Angriffe

5. 3. Kyu Ju-no-JuJutsu, Grüngurt

Notwehrparagraf:

Die gesetzlichen Bestimmungen sind sinngemäß vorzutragen und zu erläutern

Fallschule:

Rollen unter Einwirkung
Umgekehrte Rolle vorwärts
Sturz seitwärts über hohes Hindernis
Freier Fall auf den Rücken
Kata: Ukemi-no-Kata

Bewegungslehre:

Übersetzungsschritt mit Fußstoß seitwärts
Übersetzungsschritt mit Wurf

Atemtechniken:

Fußstoß vorwärts
Fußstoß abwärts

Fußstoß seitwärts
Fußstoß rückwärts

Handballentechniken am stehenden Partner

Blocktechniken:

Stoptritt

Würfe:

Stampfwurf

1. Serie

Hüftfegen
Große Außensichel
Schenkelwurf
Große Innensichel

2. Serie

Großes Rad
Hüftfegen
Große Außensichel
Großes Außenrad

Hebel:

Handsperrhebel
Handseithebel

Fingerstreckhebel
Fingerseithebel
Fingerbeugehebel

Sicherungstechniken:

Handsperrhebel
Fingerhebel

Würgetechniken:

- Kreuzwürgen
- Kragenwürgen
- Knöchelwürgen

Sonstige Techniken:

- Haarzug

Bodenringen:

- 4 Armstreckhebel und 4 Schulterhebel
- 2 Handhebel
- 1 Würgetechnik

Atemi- und Kyushopunkte

- 4 Punkte am Rumpf mit Angriffsmöglichkeiten

Kampfübungen:

- Gegentechnik: Stampfwurf gegen Ausheber
- Kragenwürgen gegen Schulterwurf
- Weiterführung: Demonstrieren der 1. Serie
 - Hüftfegen als Weiterführungstechnik
 - Große Außensichel als Weiterführungstechnik
- Schenkelwurf als Weiterführungstechnik
 - Große Innensichel als Weiterführungstechnik

Halbfreies Wurf-Randori

Abwehr angesagter Angriffe

Abwehr freier Angriffe mit Kontakt

6. 2. Kyu Ju-no-JuJutsu, Blaugurt

Fallschule:

- Freier Fall auf die Seite
- Freier Fall unter Einwirkung

Atemitechniken:

- Fußtritt rückwärts
- Halbkreisfußtritt rückwärts

Würfe:

- Körperwurf im Kniestand
- Körperwurf nach hinten im Stand

Schulterrad

Außendrehwurf

Talfallzug

Reisballenwurf

Seitenrad

Eckenwurf

Kopfwurf

Hebel:

- Genickbeugehebel
- Genickdrehhebel

Fußhebel

Sicherungstechniken

- 5 Festlegetechniken
- 5 Bauchdreher
- 5 Transporttechniken

Würgetechniken:

- Kata: Shime-no-Kata
- Freies Würgen
- Transportwürgen
- Schränkwürgen
- Scherenwürgen
- Atemiwürgen

Bodenringen:

- 4 Handhebel
- 2 Würgetechniken
- 1 Technik aus der Unterlage

Bodenkampf:

Fesselgriff

Bodenkampf-Randori mit Atemi- und Kyusho-Waza
(Der Verteidiger befindet sich in der Oberlage)

Atemi- und Kyushopunkte:

4 Punkte am Hals mit Angriffsmöglichkeiten

JuJutsu mit und gegen Waffen:

Abwehr angesagter Angriffe mit einem Stock

2 Stockentwaffnungen

Kampfübungen:

Gegentechnik: Talfallzug gegen Hüftwurf

Eckenwurf gegen große Innensichel

Weiterführung: 3 Weiterführungskombinationen

Abwehr angesagter Angriffe

Randori Shichkyo-Undo (Langsames Kämpfen mit verbundenen Augen)

Wurf-Randori

7. 1. Kyu Ju-no-JuJutsu, Braungurt

Fallschule:

Demonstration der JuJutsu Fallschule

Bewegungslehre am Boden:

Kampfstellung in der Bodenlage

Drehen

Gleiten

Auslagewechsel

Aufstehen unter Eigensicherung

Atemitechniken:

4 Fußstritte aus der Bodenlage

Blocktechniken:

2 Blocktechniken aus der Bodenlage

Würfe:

Kleine Innensichel

Kleine Außensichel

Fußfegen

Hebezug-Fußhalten

Scherenwurf nach vorne

Scherenwurf nach hinten

Scherenwurf zur Seite

5 Standwürfe vom 6. bis zum 1. Kyu mit Mitfallen

5 Würfe vom 6. bis zum 1. Kyu mit nur einem Arm

Hebel:

Schulterbeinzug

Beinstreckhebel

Beininnenhebel

Beinbeugehebel

Sicherungstechniken:

20 Sicherungstechniken

Würgetechniken:

Beinhalsschere

Dreieckswürgen

Bodenringen:

4 Würgetechniken, davon 1 Beinwürger

2 Techniken aus der Unterlage

1 Drucktechnik (Uki-Gatame)

Atemi- und Kyushopunkte

4 Punkte am Kopf mit Angriffsmöglichkeiten

Bodenkampf:

Beinstrecker

Nierenschere
Fersentritt

Bodenkampf-Randori mit Atemi- und Kyusho-Waza
(Der Verteidiger befindet sich in der Unterlage)

JuJutsu mit und gegen Waffen:

Abwehr freier Angriffe mit einem Stock

4 Stockentwaffnungen
2 Würgetechniken mit einem Stock
2 Würfe mit einem Stock
2 Hebel mit einem Stock
2 Blöcke mit einem Stock
2 Atemi mit einem Stock
2 Sicherungstechniken mit einem Stock

Kampfübungen:

Gegentechnik: 3 Gegentechniken, jedoch nicht die vom 5. bis zum 2. Kyu

Weiterführung: 5 Weiterführungskombinationen

Abwehr angesagter Angriffe

Abwehr freier Angriffe mit Kontakt mit verbundenen Augen

Abwehr freier Angriffe ohne Kontakt in Schutzausrüstung

8. 1. Dan Ju-no-JuJutsu, Schwarzgurt

Notwehrparagraf:

Es ist eine schriftliche Arbeit über die Notwehrbestimmungen vorzulegen

Atemtechniken:

2 Grundtechniken „Fausttechniken“

z.B. Horizontaler Fauststoß, Vertikaler Fauststoß, umgekehrter Fauststoß, Fastrückenschlag oder Hammerfaustschlag

1 Grundtechnik „Handkantentechniken“

z.B. Handkantenschlag nach innen oder außen, Innenhandkantenschlag

1 Grundtechnik „Fingerspitzentechnik“

z.B. Finger- oder Handstich

2 Grundtechniken „Ellenbogentechnik“

z.B. Ellenbogenstoß rück-, seit- oder abwärts, Ellenbogenschlag vor- oder rückwärts

1 Grundtechnik „Unterarmtechnik“

z.B. Unterarmschlag nach innen oder außen

1 Grundtechnik „Ellenbeugetechnik“

z.B. Ellenbeugestoß

2 Grundtechniken „Vorderfußtechnik“

z.B. Fußtritt vor- oder aufwärts, Halbkreisfußtritt vorwärts oder Umgekehrter Halbkreisfußtritt

1 Grundtechnik „Schienbeintechnik“

z.B. Halbkreisschienbeintritt vorwärts

1 Grundtechnik „Knietechnik“

z.B. Knieschlag oder Kniestoß

Blocktechniken:

4 Grundtechniken „Blocktechniken mit den Armen“

z.B. Handflächenblock, Handrückenblock, Umgekehrter Handflächenblock, Hakenblock, Handfegen, Handkantenblock oder Unterarmblock

Würfe:

16 Grundtechniken „Wurftechniken auf zwei Beinen“

z.B. Einhandsichel von innen oder außen, Beindurchzug, Beirückwurf, Beinzug, Doppelhandsichel von vorne oder hinten, Körperrückriß, Hüftwurf, Hüfttrad, Taillenwurf, Hebehüftwurf, Schulterwurf, Körperwurf nach vorne oder hinten, Stampfwurf, Ausheber von vorne oder hinten, Schaufelwurf nach vorne oder hinten, Englischer Schaufelwurf nach vorne oder hinten, Kleiner Eingangswurf, Schleuderwurf, Körperrückwurf oder Körperabbiegen, Spiralwurf oder Schwertwurf

Hebel:

4 Grundtechniken „Armstreckhebel“

z.B. Armstreckhebel zum Boden, Armstreckhebel am Boden, Armstreckhebel über das Schienbein, Armriegel von innen oder außen, Armstreckhebel über die Schulter, Armbrecher, Körperstreckhebel, Bauchstreckhebel, Achselstreckhebel, Schulterarmstreckhebel, Seitstreckhebel, Kippstreckhebel, Leistenstreckhebel

2 Grundtechniken „Armbeugehebel“

z.B. Armbeugeriegel von innen oder außen, Kreuzfesselgriff oder Armbeugetransportgriff

4 Grundtechniken „Handhebel“

z.B. Handbeugehebel, Handbeugeriegel, Großer Handdrehhebel oder Kleiner Handdrehhebel, Kipphandhebel, Handdrehbeugehebel, Handdrehgriff, Handsperrhebel, Handseithebel oder umgekehrter Handseithebel

Atemi- und Kyushopunkte:

15 Punkte am Körper mit Anwendungsmöglichkeiten

JuJutsu mit und gegen Waffen:

Abwehr angesagter Angriffe mit einem Messer

Freie Abwehr mit einem Stock freier Angriffe mit einem Messer und einem Baseballschläger

Kampfübungen:

Gegentechnik: 10 Gegentechniken

Weiterführung: 10 Weiterführungstechniken

Freie Abwehr eines frei angreifenden Angreifers mit und ohne Kontakt sowie mit einem Stock

JuJutsu-Randori

9. Japanische Kommandos

Hajime	Anfang
Jame	Stop
Moksu	Augen zu
Moksu jamae	Augen auf
Re	Verbeugung
Joy	Achtung
Mate	Aufstellen
Zeza	Kniesitz
Metzke	Achtung Lehrer kommt
Itch	Eins
Ni	Zwei
San	Drei

10. Kinderprogramm 6. Kyu Ju-no-Jujutsu, Weißgurtstreifen

Kleiderordnung:

Schwarzer Jujutsu-Gi mit dem entsprechenden Gürtel. Als Ausnahme dürfen auch weiße Hosen und / oder Jacken getragen werden.

Richtiges An- und Abgrüßen

Verhalten im Dojo

10.1. 1. Weißer Streifen

Japanische Kommandos

Sturz seitwärts

Sturz rückwärts

Sturz vorwärts

10.2. 2. Weißer Streifen

Kampfstellung im Stand mit Gleiten

Fauststoß in Kombination

1 Haltegriff mit Befreiungstechnik

10.3. 3. Weißer Streifen

Ken – no – Kata

Einhandsichel in Kombination

Griffsprengen auf Unterarm, Handballenstoß li, Einhandsichel li

11. Kinderprogramm 5. Kyu Ju-no-Jujutsu, Gelbgurtstreifen

11.1. 1. gelber Streifen

Fallschule: Rolle vorwärts
Stürze unter Einwirkung

Richtige Fingerhaltung bei Griffen

Würfe: Doppelhandsichel von vorne mit Beinspreizer
Doppelhandsichel von hinten mit Beinbeugehebel
Körperrückriß
Hüftwurf mit Leistenstreckhebel im Kniestand

Ken-no Kata
Uke-no Kata

Bodenringen: 2 Haltegriffe mit Übergängen und Befreiungstechniken; 3 Befreiungskonter

11.2. 2. gelber Streifen

Fallschule: Rolle rückwärts

Bewegungslehre: A: beide Handgelenke von hinten fassen
V: Rückwärtsstellung mit Ellenbogenstoß, Handkante, Hüftwurf

A: würgen von der Seite
V: Seitwärtsstellung mit Ellenbogenstoß, Kipphandhebel

A: Fußtritt vorwärts
V: Vorwärtsstellung nach außen, Körperrückwurf

Atemitechniken: Handkantenschläge, Ellenbogentechniken und Knietechniken am stehenden Partner demonstrieren

Blocktechniken: Handfegen

Randori Sankyo-Undo (Dreischrittekampf)

11.3. 3. gelber Streifen

Fallschule: Rolle seitwärts

Bewegungslehre: Körperabdrehen
Juji-no Kata

Lösetechniken: Griffsprengen nach oben und unten

Hebel: Armstreckhebel zum Boden: Angreifer zieht und Angreifer schiebt

Bodenringen: Armstreckhebel und Armbeugehebel aus dem Seitvierer

Gegentechnik: Rolle vorwärts gegen Armstreckhebel zum Boden

Weiterführung: Armstreckhebel zum Boden zu Armbeugeriegel und umgekehrt

12. 4. Kyu Ju-no JuJutsu, Orangegurtstreifen

12.1. 1. Streifen

Stürze über Hindernis (3 seitwärts, vorwärts, rückwärts)
Sturz seitwärts aus Rolle vorwärts

A: Tritt vorwärts

V1: Schienbeinblock n außen, lowkick re, Handballen li, Ellenbogen re, Knie re, Fauststoß li

V2: Schienbeinblock n innen, Hüftwurf v hinten

A: Griff ins Revers + Schwinger

V1: Z-Hebel, Spazierstock

V2: Kipphandhebel (Punkt Hand) + Sicherungstechnik am Boden

V3: Weiterführung: Angreifer geht aus Z-Hebel raus

Atemi kurze Rippe + Arm lang ziehen, Hüftwurf v außen, Seitstreckhebel

12.2. 2. Streifen

3 armlocks from a standing position

A: Fauststoß re

V1: n außen ausweichen, Knie, Handballen - Schläfe, Armriegel v außen

V2: n außen ausweichen, Faust – Nieren, Ausheber v hinten

A: Schwinger

V1: Handkantenblock, Handballen – Kinn, Armriegel v innen

V2: Handkantenblock, Stampfwurf, 2 Schulterhebel am Boden

A: Griff in die Haare

V: Handdrehbeugehebel (Punkt Hand) + Transporttechnik

Gegentechniken: Schaufelwurf gegen Armstreckhebel z Boden

Kipphandhebel gegen Kipphandhebel

Weiterführung: Handdrehbeugehebel z Kipphandhebel und umgekehrt

12.3. 3. Streifen

Hebelkata

A: Doppelschwinger

V: Handkantenblöcke, li Handkante – Kehlkopf, Ausheber v vorne

A: Schwitzkasten v d Seite

V: Schaufelwurf n vorne/hinten

A: umklammern v hinten

V: befreien, Ellenbogen, Schulterwurf, Handbeugeriegel

Bodenringen: 4 Haltegriffe + Übergänge und je 2 Befreiungstechniken

2 Armstreckhebel, 2 Schulterhebel, 1 Handhebel

Randori Gokyo-Undo (schnelles Kämpfen 2:2)

13. 6. Kyu Ju-no-Jujutsu, Weißgurt (alt)

Etikette:

Kleiderordnung:

Schwarzer Jujutsu-Gi mit dem entsprechenden Gürtel. Als Ausnahme dürfen auch weiße Hosen und / oder Jacken getragen werden.

Richtiges An- und Abgrüßen

Verhalten im Dojo

Japanische Kommandos

Fallschule:

Sturz seitwärts

Sturz rückwärts

Sturz vorwärts

Bewegungslehre:

Kampfstellung im Stand mit Gleiten

Kata: Sabaki – no – Kata

Atemitechniken:

Richtige Hand- und Fußhaltung bei Faust-, Handkanten und Fußtechniken

Fauststoß in Kombination

Handkantenschläge von innen und außen am stehenden Partner

Fußtritt vorwärts am stehenden Partner

Blocktechniken:

Handkantenblock in Kombination (mit Einhandsichel)

Würfe:

Einhandsichel im Kniestand mit Beinriegel in Kombination (mit Handkantenblock)

Bodenringen

1 Haltegriff mit Befreiungstechnik

Atemi- und Kyushopunkte:

4 Punkte an der Wade oder am Unterarm mit Angriffsmöglichkeiten

Kampfübungen:

Randori Ikkyo-Undo (Langsames Kämpfen 1:1)

14. 5. Kyu Ju-no-JuJutsu, Gelbgurt (alt)

Fallschule:

Stürze unter Einwirkung
Rolle vorwärts
Rolle rückwärts
Rolle seitwärts

Bewegungslehre:

Die folgenden Stellungen mit je einer Angriffs- und Verteidigungstechnik
Vorwärtsstellung
Seitwärtsstellung
Rückwärtsstellung

Körperabdrehen
Juji-no-Kata

Atemitechniken:

Richtige Fingerhaltung bei Griffen

Ken-no-Kata

Folgende Atemi-Waza am stehenden Partner demonstrieren:

Handkantenschläge
Ellenbogentechniken
Knietechniken
(3 Techniken davon in Kombination)

Blocktechniken

2 Handfegen in Kombination
Uke-no-Kata

Würfe:

Doppelhandsichel von vorne mit Beinspreizer
Doppelhandsichel von hinten mit Beinbeugehebel
Körperrückriß
Hüftwurf mit Leistenstreckhebel im Kniestand

Lösetechniken:

Griffsprengen nach oben
Griffsprengen nach unten
Griffsprengen durch Atemi-Waza

5 Grifflösen

Hebel:

Armstreckhebel zum Boden (Angreifer zieht)
Armstreckhebel zum Boden (Angreifer schiebt)
Armstreckhebel am Boden in Bauchlage
Armstreckhebel am Boden in Rückenlage
Armstreckhebel über das Schienbein

Bodenringen:

2 Haltegriffe mit Befreiungstechniken
2 Haltegriffübergänge

2 Befreiungskonter
Armstreckriegel und Armbeugeriegel aus dem Seitvierer

Atemi- und Kyushopunkte:

4 Punkte am Oberschenkel oder am Oberarm mit Weiterführungsmöglichkeiten

Kampfübungen:

Gegentechniken: Rolle gegen Armstreckhebel zum Boden

Weiterführung: Armstreckhebel zum Boden zu Armbeugeriegel von außen und umgekehrt

Randori Ikkyo-Undo (Langsames Kämpfen 1:1)

Randori Nikyo-Undo (Schnelles Kämpfen 1:1 mit Pausen)

Randori Sankyo-Undo (Dreischrittekampf)

Abwehr angesagter Angriffe

15. 4. Kyu Ju-no-JuJutsu, Orangegurt (alt)

Fallschule:

Rolle vorwärts mit Aufnahme von Gegenständen
Sturz seitwärts aus Rolle vorwärts mit und ohne Aufstehen
Sturz seitwärts über Hindernis (3 Variationen)
Sturz vorwärts über Hindernis mit Abrollen
Sturz rückwärts über Hindernis mit Weiterrollen
Rolle vorwärts über 3-5 Personen

Bewegungslehre:

Schleuderschritt mit Schulterwurf

Atemitechniken:

Folgende Atemi-Waza am stehenden Partner demonstrieren
Tritt aufwärts
Tritt vorwärts und
Halbkreistritt vorwärts mit Fuß, Knie und Schienbein
(3 Techniken davon in Kombination)

Blocktechniken:

Schienbeinblock nach außen und innen
Unterarmblock nach außen und innen

Würfe:

Hüftwurf von innen
Hüftwurf von außen
Hüftwurf von hinten

Ausheber von vorne
Ausheber von hinten
Schaufelwurf nach vorne
Schaufelwurf nach hinten

Hüft-Knierad
Außen-Knierad

Lösetechniken:

Haargriff lösen

Hebel:

Armriegel von innen
Armriegel von außen
Armstreckhebel über die Schulter
Armbrecher

Kipphandhebel
Handdrehbeugehebel

Kata: Kansetsu-no-Kata

Sicherungstechniken:

Seitstreckhebel
Leistenstreckhebel

4 Variationen von Handbeugehebel, davon mindestens 1 als Transportgriff
Handbeugeriegel
Kreuzfesselgriff
Kipphandhebel

Sperrtechniken:

Beineinhängen
KI-Stand

Bodenringen

4 Haltegriffe mit Übergängen und jeweils 2 Befreiungstechniken
2 Armstreckhebel und 2 Schulterhebel
1 Handhebel
Bodenringen Randori

Atemi- und Kyushopunkte

4 Punkte am Fuß und an der Hand mit Angriffsmöglichkeiten

Kampfübungen:

Gegentechnik: Schaufelwurf gegen Armstreckhebel zum Boden
Kipphandhebel gegen Kipphandhebel
Weiterführung: Handdrehbeugehebel zu Kipphandhebel und umgekehrt

Randori Yonkyo-Undo (Langsames Kämpfen frei)
Randori Gokyo-Undo (Schnelles Kämpfen 2:2)

Abwehr angesagter Angriffe