

# Ju-Jutsu-Club Wetzlar e.V.



---

 Mitgliedsname

# Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Braungurt 1. Kyu

## Vorwort ...

Das Braungurtprogramm besteht aus **18** Prüfungsfächern.

Bewertet wird folgendermaßen:

- (5) „sehr gut“ Fehlerfreie Ausführung, sehr guter Gesamteindruck
- (4) „gut“ Ausführung mit Feinstfehlern oder minimalen Abweichungen, guter Gesamteindruck
- (3) „ausreichend“ Ausführung mit Feinstfehlern oder kleinen Abweichungen, befriedigender Gesamteindruck
- (2) „mangelhaft“ Ausführung mit Fehlern, die über den Feinbereich hinausgehen, unbefriedigter Gesamteindruck
- (1) „ungenügend“ Ausführung mit Grobfehlern, nicht ausreichender Gesamteindruck

## 1. Bewegungsformen (Sabaki)

### 1.1 Freie Bewegungsformen mit Partner und Prätzen

Der Verteidiger wird fortwährend mit freien Atemitechniken oder Griffansätzen angegriffen. Die Verteidigung erfolgt lediglich durch die Anwendung von Elementen der Ju-Jutsu Bewegungsformen in Verbindung mit passiven oder aktiven Abwehrtechniken.

- Sobald der Partner die Prätzen in Zielposition bringt, sind diese mit Atemitechniken nach freier Wahl zu attackieren.

Die Verteidigung erfolgt lediglich mit passiven oder aktiven Abwehrtechniken.

**INFO: Die Beinarbeit sollte deutlich zu erkennen sein**

## 2. Falltechniken (Ukemi)

### 2.1 Freier Fall (Überschlag zum Sturz seitwärts)

In Anlehnung an die Bewegungsrichtung der Rolle vorwärts führt der Prüfling einen freien Überschlag über den Rücken aus.

- Die Landung erfolgt ohne vorherigen Bodenkontakt im Sturz seitwärts.
- Die Demonstration erfolgt rechts und links.

## 3. Komplexaufgabe

### 3.1 Atemi- und Wurftechniken (mehrere Wiederholungen)

Automatisierte und frei verfügbare Atemi-/Wurfteknikkombination, um den Angreifer zu Boden zu bringen.

Die Atemitechniken dienen zur Überwindung der Distanz und zur Vorbereitung der Wurftechnik.  
Auf eigene Deckung ist zu achten

# Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Braungurt 1. Kyu

## 4. Bodentechniken (Ne-waza)

Überwältigung eines sich kurzzeitig passiv verhaltenden Angreifers aus relativ häufig vorkommenden Positionen heraus; die Auswahl der Techniken ist frei, reine Atemfolgen sind nicht gestattet.

### 4.1 Überwältigung eines Gegners in Bauchlage oder Bankposition

--	--

### 4.2 Überwältigung eines Gegners in Seiten- oder Rückenlage

--	--

Der Verteidiger bringt den Angreifer zu Boden, nimmt eine Haltetechnik als Ausgangsposition ein und unterstützt diese mit einer Hebel- oder Würgetechnik. Danach erfolgt ein fließender Übergang in die nächsten Haltetechniken die wiederum mit einer Hebel- oder Würgetechnik unterstützt werden.

Alle 5 Haltetechniken der bisherigen Prüfungsprogramme sind dabei durchzugehen und die Arme des Gegners zu fixieren. Der Angreifer leistet Gegenwehr von leichter bis mittlerer Stärke.

### 4.3 Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verb. mit Hebel oder Würgetechnik

**Gegner mit Wurf zu Boden bringen**

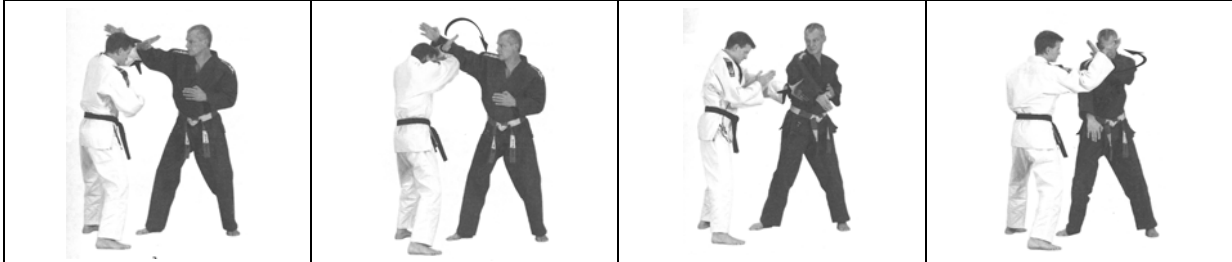

# Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Braungurt 1. Kyu

## 5. Abwehrtechniken

### 5.1 Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Übergang zu Hebeltechniken

Wie die Abwehrfolge im Dreierkontakt zum 2. Kyu, jedoch muss der Prüfling zwischen Angriff und Verteidigung heraus nahtlos mindestens zwei unterschiedliche Hebeltechniken zeigen.

- 
- 
- 



Ju-Jutsu-Techniken in Kombination 6 bis 10

## 6. Atemitechniken

### 6.1 Fingerstich oder Pressluftschlag (Nukite, Kumade-uchi)

Angriff:

Verteidigung:

### 6.2 Kopfstoß oder Kopfschlag (Atama-ate, Atama-ushiro-chi)

Angriff:

Verteidigung:

### 6.3 Halbkreisfußtritt vorwärts (Mawashi-geri)

Angriff:

Verteidigung:

# Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Braungurt 1. Kyu

## 7. Würge- / Nervendrucktechniken

### 7.1 Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen) (Shime-waza)

•

Angriff:

Verteidigung:

•

Angriff:

Verteidigung:

## 8. Sicherungstechniken

Zur Bewertung dieses Prüfungsfaches werden über Rückentransport und Kontrollgriff hinaus alle Sicherungstechniken herangezogen, die im Verlauf der Punkte 6 bis 10 gezeigt werden.

### 8.1 Rückentransportgriff (Ura-kubi-gatame)

Angriff:

Verteidigung:

### 8.2 Kopfkontrollgriff

Angriff:

Verteidigung:

# Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Braungurt 1. Kyu

## 9. Hebeltechniken

### 9.1 Fingerhebel (Yubi-kansetsu)

Angriff:

Verteidigung:

### 9.2 Handgelenkhebel (3 Ausführungen versch. Techniken) (Tekubi-waza)

•

Angriff:

Verteidigung:

•

Angriff:

Verteidigung:

•

Angriff:

Verteidigung:

### 9.3 Armstreckhebel im Stand (2 Ausführungen versch. Techniken) (Ude-gatame)

•

Angriff:

Verteidigung:

•

Angriff:

Verteidigung:

# Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Braungurt 1. Kyu

9.4 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners (Ude-garami)	
Angriff:	Verteidigung:

9.5 Beinhebel (2 Ausführungen) (Ashi-gatame, Ashi-garami)	
•	
Angriff:	Verteidigung:
•	
Angriff:	Verteidigung:

## 10. Wurftechniken

10.1 Beingreifertechnik (2 Ausführungen)	
•	
Angriff:	Verteidigung:
•	
Angriff:	Verteidigung:

10.2 Selbstfallwurf (Sutemi-waza)	
Angriff:	Verteidigung:
Kombination Ende	

# Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Braungurt 1. Kyu

## 11. Stockabwehr / -Anwendung

### 11.1 Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik

Entwaffnung eines Angreifers nach Abwehr seines Stockangriffes.  
 Der Angreifer attackiert den Verteidiger mit Stockangriffen in den Angriffswinkeln 1 bis 8  
 Abwehr der Stockangriffe, ggf. unter Einsatz einer Störtechnik, Kontrolle des Waffenführenden Arms  
 Die Entwaffnung des Angreifers kann im Stand oder in der Bodenlage geschehen

**Angriff: Nr. 1**  
 Stockschlag von oben außen

**Angriff: Nr. 2**  
 Stockschlag von oben innen

**Angriff: Nr. 3**  
 Stockschlag von außen

**Angriff: Nr. 4**  
 Stockschlag von innen

**Angriff: Nr. 5**  
 Stockstich zur Körpermitte

**Angriff: Nr. 6**  
 Stockschlag von oben

**Angriff: Nr. 7**  
 Stockschlag zu den Beinen von außen

**Angriff: Nr. 8**  
 Stockschlag zu den Beinen von innen



## Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Braungurt 1. Kyu

11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Atemiangriffe (5 Ausführungen)	
Verwendung eines Stockes zur eigenen Verteidigung unter Beachtung der Verhältnismäßigkeit. Die fünf Angriffe müssen zueinander unterschiedlich sein. (Wahl des Prüflings)	

## 12. Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen

12.1 Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik	
Vermeiden bei Angriffen mit einem Messer getroffen zu werden. Abwehren der Messerangriffe durch Kontaktaufnahme zum Angreifenden Arm in Verbindung mit entsprechenden Ausweichbewegungen. Gleichzeitig oder unmittelbar nach der Kontaktaufnahme erfolgt eine Störtechnik Anschließend Kontrolle des Waffenführenden Armes und Entwaffnung.	
<b>Angriff: Nr. 1</b> <b>Stich/Schnitt von oben außen</b>	
<b>Angriff: Nr. 2</b> <b>Stich/Schnitt von oben innen</b>	
<b>Angriff: Nr. 3</b> <b>Stich/Schnitt von außen</b>	
<b>Angriff: Nr. 4</b> <b>Stich/Schnitt von innen</b>	
<b>Angriff: Nr. 5</b> <b>Stich zur Körpermitte</b>	

# Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Braungurt 1. Kyu

## 13. Weiterführungstechniken

### 13.1 Zwei Weiterführungen von Hebeltechniken

•

Angriff:

Verteidigung:

•

Angriff:

Verteidigung:

### 13.2 Zwei Weiterführungen von Wurftechniken

•

Angriff:

Verteidigung:

•

Angriff:

Verteidigung:

### 13.3 Drei Weiterführungen von Atemitechniken

•

Angriff:

Verteidigung:

•

Angriff:

Verteidigung:

•

Angriff:

Verteidigung:

# Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Braungurt 1. Kyu

## 14. Gegentechniken

### 14.1 Zwei Gegentechniken gegen Hebeltechniken

•

Angriff:

Verteidigung:

•

Angriff:

Verteidigung:

### 14.2 Zwei Gegentechniken gegen Wurftechniken

•

Angriff:

Verteidigung:

•

Angriff:

Verteidigung:

# Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Braungurt 1. Kyu

## 15. Freie Selbstverteidigung

Freie Verteidigung im Rahmen der Möglichkeiten des Prüflings, Auswahl der Verteidigungstechniken ist dem Prüfling überlassen, Angriffe sind dynamisch auszuführen, die Verteidigung erfolgt unmittelbar, Bewertet werden Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und Gesamteindruck

### 15.1 Verteidigung gegen Waffenangriffe (Duo-Serie D)

#### Angriff: Nr. 1

Messerstich von oben außen (Nr. 1) in Dolchhaltung



#### Angriff: Nr. 2

Messerstich geradlinig zur Körpermitte (Nr. 5)



#### Angriff: Nr. 3

Messerstich von oben innen (Nr. 2) in Dolchhaltung



#### Angriff: Nr. 4

Stockschlag von oben (Nr. 6)



#### Angriff: Nr. 5

Stockschlag von oben außen (Nr. 1) Dolchhaltung



# Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Braungurt 1. Kyu

## 15.2 Verteidigung gegen Waffenlose Angriffe

### 4 Angriffe mit Kontakt

Angriff:	Verteidigung:
Angriff:	Verteidigung:
Angriff:	Verteidigung:
Angriff:	Verteidigung:

### 4 Angriffe ohne Kontakt

Angriff:	Verteidigung:
Angriff:	Verteidigung:
Angriff:	Verteidigung:
Angriff:	Verteidigung:

# Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Braungurt 1. Kyu

## 16. Freie Anwendungsformen

### 16.1 Freie Auseinandersetzung mit Atemitechniken

- Auseinandersetzung im Stand unter kontrollierter Anwendung von Atemitechniken (einschließlich Beintechniken), Bewegungsformen und Abwehrtechniken aller Art.
- Trefferfläche ist der gesamte Körper, inklusive Kopf und Extremitäten.
- Alle Techniken müssen kontrolliert ausgeführt werden, Atemitechniken zum Kopfbereich sind immer ohne Kontakt auszuführen.
- Dauer 1 bis 2 Minuten mit einmaligem Partnerwechsel.

- Angriffe gegen Augen und zum Genitalbereich sind nicht gestattet
- Tritte gegen Kniegelenk oder Ellenbogentechnik zum Kopf sind nicht gestattet
- Pflicht-Schutzrüstung: Tiefschutz (für Frauen optional)

## 17. Freie Darstellung / KATA

--- Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft. ---

## 18. Kombination / Vielfältigkeit

Für die Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die während der gesamten Prüfung gezeigten Technikkombinationen herangezogen.

## 19. Angriffs- / Partnerverhalten

Für die Bewertung dieses Prüfungsfaches wird das als Prüfling gezeigte Verhalten während der gesamten Prüfung zu Grunde gelegt.



Zur Prüfung bitte

- Schutzrüstung,
- JJ-Pass mit aktueller Jahressichtmarke,
- Prüfungsgebühren und Geld für neuen Gürtel mitbringen.

Zur Vorbereitung sind Techniklehrgänge zu besuchen (ganztägige Lehrgänge zählen doppelt).