

# Ju-Jutsu-Club Wetzlar e.V.



---

 Mitgliedsname

## Vorwort ...

Beachtet bitte die Etikette, das heißt, die „Höflichkeitsregeln“:

- Beim Betreten der Matte zuerst Prüfer und dann den Partner begrüßen,
- beim Verlassen der Matte umgekehrt.
- Bei Partnerwechsel wird nur der alte Partner ab- und der neue Partner begrüßt.

Weiterhin ist auf saubere Kleidung (weißer Gi) und Körperhygiene zu achten.

Ju-Jutsu-Pass mit gültiger Jahressichtmarke sowie Prüfungsgebühr nicht vergessen!

Die Prüfung besteht aus verschiedenen Prüfungsfächern, die mit 1 bis 5 Punkten (1 = ungenügend, 5 = sehr gut) bewertet werden. Insgesamt muss im Durchschnitt 3 Punkte erreicht werden, dabei können 2 Punkte (= mangelhaft) mit 4 oder 5 Punkten ausgeglichen werden. Wird in einem Prüfungsfach nur 1 Punkt erreicht, hat man die Prüfung nicht bestanden.

Es müssen **3** Lehrgänge nachgewiesen werden, ganztägige Lehrgänge zählen doppelt.

## 1. Bewegungsformen (Sabaki)

### 1.1 Übersetzschrirte

1.1.1	Übersetzschrirte	vorwärts
1.1.2	Übersetzschrirte	rückwärts
1.1.3	Übersetzschrirte	auf der Stelle
1.1.4	Übersetzschrirte	seitwärts mit vorderem Bein
1.1.5	Übersetzschrirte	seitwärts mit hinterem Bein

### 1.2 Bewegungsformen in der Bodenlage

1.2.1	Verteidigungslage
1.2.2	Auslagenwechsel in der Bodenlage
1.2.3	Gleiten in der Bodenlage
1.2.4	Drehungen in der Bodenlage
1.2.5	Rollen in der Bodenlage
1.2.6	Aufstehen aus der Bodenlage

## 2. Falltechniken (Ukemi)

### 2.1 Sturz vorwärts

### 2.2 Sturz rückwärts

### 2.3 Rollen in den Stand über Hindernisse

2.3.1	vorwärts
2.3.2	rückwärts

## 3. Bodentechniken (Ne-waza)

### 3.1 Eine Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage

Der Verteidiger belastet den in der Bauchlage befindlichen Verteidiger mit seinem Körpergewicht. Durch Kontrolle der Hüfte mit den Beinen wird die Bewegung zusätzlich eingeschränkt. Die Arme sichern die des Gegners und / oder dessen Kopf.

Angriff:

Verteidigung:

### 3.2 Eine Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guard-Position)

Der Gegner wird zwischen den Beinen des in der Rückenlage befindlichen Verteidigers eingeklemmt. Die Arme sichern die des Gegners und / oder dessen Kopf.

Angriff:

Verteidigung:

### 3.3 Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

Der Verteidiger befindet sich in der Rückenlage (Guard-Position). Kontrolle des zwischen den Beinen knienden Gegners. Durch Einsatz des Körpers und der Extremitäten zwingt man den Gegner aus der Ausgangssituation in die Rücken oder Bauchlage und kontrolliert diesen anschließend.

Angriff:

Verteidigung:

## 4. Komplexaufgabe

### 4.1 Demonstration einer Wurftechnik nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner (mehrere Wiederholungen)

Der Prüfling nimmt im Stand Griffkontakt mit dem sich bewegendem Partner auf  
 - Aus der Bewegung heraus wendet er eine oder mehrere Wurftechniken seiner Wahl an (mind. zwei)  
 - Bewertet werden: ökonomisches und kontrolliertes Bewegen, korrekte Technikausführung, Timing, Distanzgefühl, Übersicht und Dynamik (keinen Wurf erzwingen, der Wurf muß sich ergeben)

*Korrekte Technik bedeutet:*

- den Gegner in den Wurf ziehen, nicht selbst in den Gegner gehen*
- deutlicher Gleichgewichtsbruch*
- die natürliche Bewegung des Gegners ausnutzen, kein Wurf gegen die Bewegung*
- keinen Wurf erzwingen, der Wurf muss sich ergeben*

## 5. Ju-Jutsutechniken in Kombinationen

### 5.1 vier Abwehrtechniken mit der Hand (Uke-waza)

Möglich sind abstoppen (z.B. Handkantenblock, Schulter-/Bizeps stopp oder Abstoppen mit den Handballen), ab- oder umleiten (z.B. Handfegen, Messerabwehr mit Handrücken oder Handkante) oder weiterleiten (z.B. 2er oder 3er-Kontakt)

<b>Angriff:</b>	<b>Verteidigung:</b>
<b>Angriff:</b>	<b>Verteidigung:</b>
<b>Angriff:</b>	<b>Verteidigung:</b>
<b>Angriff:</b>	<b>Verteidigung:</b>

### 5.2 Eine Abwehrtechnik mit dem Fuß oder dem Unterschenkel (Ashi-waza / Ashibo-kake-uke)

<b>Angriff:</b>	<b>Verteidigung:</b>
-----------------	----------------------

### 5.3 Zwei Ellenbogentechniken (Empi-uchi)

- **Ellenbogenschlag**

<b>Angriff:</b>	<b>Verteidigung:</b>
-----------------	----------------------

- **Ellenbogenstoß**

<b>Angriff:</b>	<b>Verteidigung:</b>
-----------------	----------------------

### 5.4 Ein Low-Kick (Keikotsu-geri)

<b>Angriff:</b>	<b>Verteidigung:</b>
-----------------	----------------------

## Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Grüngurt 3. Kyu

### 5.5 Eine Nervendrucktechnik (Kyschojutsu)

Angriff:

Verteidigung:

### 5.6 Eine Würgetechnik mit Armen oder Händen (Jime-waza)

Angriff:

Verteidigung:

### 5.7 Ein Handgelenkhebel (Tekubi-waza)

Angriff:

Verteidigung:

### 5.8 Ein Armbeugehebel als Transporttechnik (Ude-garami)

Angriff:

Verteidigung:

### 5.9 Ein Schulterwurf oder Schulterzug (Seoi-nage) (Seoi-otoshi)

Angriff:

Verteidigung:

### 5.10 Eine große Innensichel (O-uchi-gari)

Angriff:

Verteidigung:

### Sicherungstechniken

Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und /oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms.

# Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Grüngurt 3. Kyu

## 6. Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms

### 6.1 Abwehr der Stockangriffe 1-8

Abwehr der Stockangriffe durch Kontaktaufnahme mit dem angreifenden Arm i.V.m. Ausweichbewegungen und Kontrolle des Waffen führenden Arms, Folgetechniken (z.B. Entwaffnung) sind freigestellt

**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 Grüngurt 3. Kyu

## 7. Weiterführungstechniken

### 7.1 Weiterführung nach Hebeltechniken

- Je eine Weiterführungen von 2 vom Prüfling frei gewählten Hebeltechniken nach Gegenreaktion des Angreifers (Gegenreaktion ist nicht abgesprochen)

Angriff Hebel 1:	Verteidigung:
Angriff Hebel 2:	Verteidigung:

### 7.2 Weiterführung nach Atemitechniken

- 2x Weiterführung nach abgewehrten Atemitechniken des Verteidigers (Gegenreaktion des Angreifers ist abgesprochen)

Angriff:	Verteidigung:
Angriff:	Verteidigung:

## 8. Gegentechniken (Gaeshi-waza)

- Je eine Gegentechniken gegen 2 vom Prüfling frei gewählten Hebeltechniken des Angreifers

Angriff Hebel 1:	Verteidigung:
Angriff Hebel 2:	Verteidigung:

## Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Grüngurt 3. Kyu

### 9. 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 Der Prüfling bestimmt, ob rechts oder linksseitig angegriffen wird.

#### 9.1 Freie Selbstverteidigung gegen Umklammerungsangriffe (Duo-Serie B)

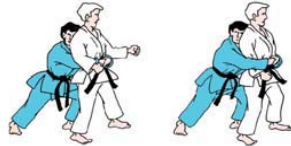
##### 9.1.1

**Umklammerung von vorne unter den Armen oder über den Armen**  
*(Der Prüfer hat Wahlfreiheit)*



##### 9.1.2

**Umklammerung von hinten unter den Armen oder über den Armen**  
*(Der Prüfer hat Wahlfreiheit)*



##### 9.1.3

**Schwitzkasten von der Seite**



##### 9.1.4

**Schwitzkasten von vorne**



##### 9.1.5

**Würgen von hinten mit dem Unterarm**





## 10. Freie Anwendungsformen

### 10.1 Freie Anwendungsformen im Bereich Atemi (Fausttechniken)

- Erlaubte Techniken: Fauststöße und Faustschläge
- Trefferbereich: oberhalb der Gürtellinie
- Leichter Kontakt, ohne Wirkungstreffer
- Ziel: freie Anwendung von Abwehrtechniken (passiv, aktiv), Bewegungsformen und Fausttechniken
- Pflicht-Schutzausrüstung: Faustschützer, Tiefschutz (nur Männer), Zahn-/Mundschutz

*Analog zum Wettkampf sollten Schläge zum Kopf vorher abgestoppt werden. Dabei sollte zu erkennen sein, das der Schlag getroffen hätte. Zum Körper ist leichter Kontakt ohne Wirkung erwünscht.*

*Korrekte Technik bedeutet:*

- arbeiten aus der Deckung ohne Ausholen oder Telegrafieren
- dynamische Atmung, im Idealfall Kiai (aus Ki = Energie und Ai = zusammenkommen)
- Hüfteinsatz
- schlagen von Kombinationen (mindestens drei Techniken)



Zur Prüfung bitte

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

Zur Vorbereitung sind 3 Techniklehrgänge zu besuchen (ganztägige Lehrgänge zählen doppelt).