

1. Kyu (Braungurt)

1. Bewegungsformen (Sabaki) [Bewegungsformen]

1.1. Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen

- Der Prüfling verwendet Elemente der Bewegungsformen in Verbindung mit passiven und/oder aktiven Abwehrtechniken, um angemessen auf die Angriffs- bzw. Störaktionen durch den Partner zu reagieren;
- Sobald der Partner die Pratzen in Zielposition bringt, sind diese mit Atemitechniken nach freier Wahl zu attackieren

2. Falltechniken (Ukemi) [Falltechniken]

2.1. Freier Fall (Überschlag zum Sturz seitwärts)

- In Anlehnung an die Bewegungsrichtung der Rolle vorwärts führt der Prüfling einen freien Überschlag diagonal über den Rücken aus
- Die Landung erfolgt ohne vorherigen Bodenkontakt im Sturz seitwärts
- Demonstration erfolgt rechts und links

3. Bodentechniken [Bodentechniken]

3.1. Angriffe mit abschließender Kontrolle

- Überwältigung eines sich kurzzeitig passiv verhaltenden Angreifers aus relativ häufig vorkommenden Positionen heraus
- Die Auswahl der Techniken ist frei, reine Atemifolgen sind nicht gestattet

3.1.1. bei gegnerischer Bauchlage oder Bankposition

3.1.2. bei gegnerischer Seiten- oder Rückenlage

3.2. Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

- Der Prüfling bringt den Partner zu Boden und nimmt eine Haltetechnik als Ausgangsposition ein
- Nachdem er diese mit Hebel oder Würgetechnik unterstützt hat, wechselt er von einer Haltetechnik in fließendem Übergang in die nächste, wobei jeweils Hebel- und/oder Würgetechniken zusätzlich einzusetzen sind
- Alle bisher in der Prüfung geforderten Haltetechniken sind nach Möglichkeit dabei durchzugehen und die Arme des Partners weitgehend zu kontrollieren
- Der Partner leistet Gegenwehr leichter bis mittlerer Stärke

4. Komplexaufgabe [Komplexaufgabe]

4.1. im Bereich der Atemi- und Wurftechniken

- Demonstration einer oder mehrerer Atemi-/Wurf-Kombinationen nach freier Wahl am sich bewegenden, sonst aber passiven Partner
- Demonstration in mehreren Wiederholungen

5. Abwehrfolge im Dreier-Kontakt mit Übergang zu Hebeltechniken [Abwehrtechniken]

- Durchführung als Übungsform mit Partner in flüssigem Wechsel

- Es gilt die gleiche Abwehrfolge, wie im Programm des 2. Kyu beschrieben, die durch Variationen ergänzt werden darf
- Aus dieser Folge mit fließenden Übergängen in Angriff und Verteidigung muß der Prüfling nahtlos mindestens 2 unterschiedliche Hebeltechniken zeigen.

6. Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

- Jede Technik muß gegen je einen Angriff nach freier Wahl des Prüflings weitgehend in Kombination vorgeführt werden können
- 6.1. 1 Fingerstich oder Preßluftschlag (Nukite, Kumade-uchi) [Atemitechniken]**
- *Fingerstich*: Mehrere Finger einer Hand oder der Daumen treffen leicht gekrümmt und angespannt ins Ziel
 - *Preßluftschlag*: Beide Handflächen treffen gleichzeitig auf beide Ohren des Angreifers, die Wirkung entsteht durch den schlagartig im äußeren Gehörgang aufgebauten Druck auf beide Trommelfelle
 - Vorsicht Verletzungsgefahr!
- 6.2. 1 Kopfstoß/Kopfschlag (Atama-ate, Atama-ushiro-uchi) [Atemitechniken]**
- Der Verteidiger trifft mit Stirn- oder Hinterkopfparte des Schädels ins Ziel
 - Die Technik ist aus einer Vielzahl von Lagen und in mehrere Richtungen möglich
- 6.3. 1 Halbkreisfußtritt vorwärts (Mawashi-geri) [Atemitechniken]**
- Der Unterschenkel des angehobenen und angewinkelten Beines wird halbkreisförmig in einer Schnappbewegung des Kniegelenks in Richtung Ziel gebracht
 - Ausführung mindestens horizontal oder höher
 - Auftrefffläche ist der Fußballen, bei der Ausführung zum Kopf auch der Spann
- 6.4. 1 Rückentransportgriff (Ura-kubi-gatame) [Sicherungstechniken]**
- Ein Arm wird von hinten um den Hals des Angreifers geschlungen, Ellenbeuge liegt vor dem Kehlkopf
 - Der Verteidiger bringt seine Hüfte hinter den Rücken des Gegners und zieht diesen zum Abtransport in eine Hohlkreuzposition, dabei bleiben dessen Füße im Bodenkontakt
 - Die zweite Hand unterstützt die Ausführung zusätzlich durch einen sichernden Griff
- 6.5. 1 Kopfkontrollgriff [Sicherungstechniken]**
- Sichern des Gegners bei aufrechtem Oberkörper durch:
 - Einklemmen des seitlich abgedrehten gegnerischen Kopfes
 - Anpressen des Kopfes an den eigenen Oberkörper oder die Schulter
 - Griff beider Hände ineinander
- 6.6. 2 Würgetechniken mit Armen oder Händen (Jime-waza) [Würge- / Nervendruck-techniken]**
- Jede Würgetechnik, welche mit Armen und/oder Händen ausgeführt wird
 - Beispiele sind in der Stoffsammlung aufgeführt
 - Die Wirkung ist sowohl durch Einschränkung der Blut-, als auch der Luftzufuhr möglich
- 6.7. 1 Fingerhebel (Yubi-kansetsu) [Hebeltechniken]**
- Jede Überdehnung von einem oder mehreren Fingergelenken (auch Daumen), dem Prinzip der Hebeltechniken entsprechend
- 6.8. 2 Bein- oder Hüfthebel (Ashi-gatame, Ashi-garami) [Hebeltechniken]**
- Durch Hebelwirkung auf das gegnerische Bein werden Knie-, Fuß- und/oder Hüftgelenk

verhebelt

- Unter die Bein- oder Hüfthebel fallen auch die Fußhebel
- Beispiele in der Stoffsammlung

6.9. 3 Armbeugehebel (Ude-garami) [Hebeltechniken]

- Durch Hebelwirkung mit dem angewinkelten Arm auf Ellenbogen und/oder Schultergelenk wird der Schmerz erzielt
- Beispiele in der Stoffsammlung

6.9.1. 2 Armbeugehebel im Stand

6.9.2. 1 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners

6.10. 3 Handgelenkhebel (Te-kansetsu) [Hebeltechniken]

- Durch Überdehnung des Handgelenks in verschiedene Richtungen entsteht die Hebelwirkung
- Beispiele dazu in der Stoffsammlung

6.11. 2 Beingreifertechniken (Ryu-ashi-dori, Ura-ryu-ashi-dori, Sukui-nage) [Wurftechniken]

- Mindestens ein Bein des Angreifers wird mit mindestens einer Hand bzw. Arm gefasst, blockiert oder umklammert.
- Der Angreifer kommt zu Fall, indem der Verteidiger ihn durch Zug (hoch oder zur Seite) oder Druck an einem oder beiden Beinen aus dem Gleichgewicht bringt. Alternativ kann auch ein oder beide Beine am Boden fixiert oder blockiert werden und der Angreifer durch gleichzeitigen Impuls am Körper zu Fall gebracht werden.
- Der Beingreifer kann in Kombination mit anderen Techniken ausgeführt werden, muss aber das bestimmende Element des Wurfes sein.
- Würfe, die eindeutig anderen Wurfgruppen/Wurftechniken zugeordnet werden, gelten nicht als Beingreifer.
- Beispiele für Beingreifertechniken:
 - Doppelhandsichel von vorne, von hinten, mitgerollt
 - Schaufelwurf
 - Beinriss vorwärts oder rückwärts
 - Beinrückwurf von innen oder von außen
 - Schulterbeinzug von hinten (von vorne wäre Beinhebel)
 - Fersenrückwurf einbeinig, zweibeinig, reingerollt von vorne bzw. hinten
- Ein Beingreifer kann mit einer Innensichel unterstützt werden. Nicht gültig wäre eine Innensichel, bei der das zweite Bein blockiert wird.

6.12. 1 Selbstfallwurf (Sutemi-waza) [Wurftechniken]

- Alle Wurftechniken, bei denen der Verteidiger sich zur Anwendung der Technik gezwungenermaßen mit in die Bodenlage begeben muß
- Beispiele in der Stoffsammlung

7. Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik [Stocktechniken / -abwehr]

- Abwehr der Stockangriffe Nr. 1–8 mit Kontaktaufnahme, ggf. Konter- oder Störtechnik und Kontrolle des waffenführenden Arms
- Die Entwaffnung des Angreifers muß im Verlaufe der gesamten Abwehrhandlung erfolgen; dies kann im Stand oder in der Bodenlage geschehen
- Die Entwaffnungstechnik muß zwingend sein (z. B. Prinzip: Griffsprengen, Grifflösen, Heraushebeln), wobei die Stockhand oder der Stock selbst erfaßt werden können; ein bloßes Entreißen der Waffe genügt nicht

8. **Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik** [Waffenabwehr / Anw. v. Hilfsm.]

- Abwehr der Messerangriffe Nr. 1–5 (in Messerhaltung) mit Kontaktaufnahme zum waffenführenden Arm
- Unmittelbar bei oder nach der Kontaktaufnahme erfolgt eine Konter- oder Störtechnik (z. B. durch Atemtechnik zum Kopf oder dem angreifenden Arm)
- Anschließende Kontrolle des waffenführenden Arms
- Weitere Verteidigungshandlungen können folgen, sind jedoch nicht Prüfungsinhalt

9. **Weiterführungstechniken** [Weiterführungstechniken]

9.1. **Weiterführung von 2 Hebeltechniken**

- Je eine Weiterführung von 2 vom Prüfling frei gewählten Hebeltechniken nach Gegenreaktion des Angreifers
- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die weitere Verteidigung auszunutzen

9.2. **Weiterführung von 2 Wurftechniken**

- Je eine Weiterführung von 2 vom Prüfling frei gewählten Wurftechniken nach Gegenreaktion des Angreifers
- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die weitere Verteidigung auszunutzen

9.3. **3x Weiterführung nach abgewehrten Atemtechniken des Verteidigers**

- Der Prüfling verteidigt sich im Verlaufe der Abwehrhandlung mit einer Atemtechnik seiner Wahl (z.B. Fauststoß)
- Diese Atemtechnik des Verteidigers wird vom Angreifer gestoppt oder abgelenkt (verschiedene Atemtechniken sind möglich)
- Der Verteidiger reagiert nun seinerseits mit 3 unterschiedlichen, auf die Störung passenden Folgetechniken (z. B. Wegschlagen oder Verhebeln des abwehrenden Arms)
- Der Prüfling kann die Situation vorher mit dem Partner absprechen, um seine Demonstration vorzubereiten

10. **Gegentechniken (Gaeshi-waza)** [Gegentechniken]

10.1. **Gegentechnik gegen 2 Hebeltechniken**

- Je eine Gegentechnik gegen 2 vom Prüfling frei gewählte Hebeltechniken
- Zur Durchführung der Gegentechnik ist die eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die eigene Verteidigung auszunutzen

10.2. **Gegentechnik gegen 2 Wurftechniken**

- Je eine Gegentechnik gegen 2 vom Prüfling frei gewählte Wurftechniken
- Zur Durchführung der Gegentechnik ist die eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die eigene Verteidigung auszunutzen

11. **Freie Selbstverteidigung**

11.1. **gegen 5 Waffenangriffe (Duo-Serie 4)** [Freie SV]

- Der Verteidiger darf sich im Rahmen seiner Möglichkeiten frei verteidigen
- Die Auswahl der Verteidigungstechniken ist dem Prüfling überlassen
- Die Angriffe sind dynamisch auszuführen, die Verteidigung erfolgt unmittelbar; alle Angriffe werden rechts ausgeführt

- Die Waffe ist, soweit ohne Eigengefährdung möglich, anschließend zu sichern
- Bewertet werden: Effektivität, Dynamik, Kontrolle der Situation, Gesamteindruck

11.1.1. Angriff 1: Messerstich von oben außen (Nr. 1) in Dolchhaltung**11.1.2. Angriff 2: Messerstich geradlinig zur Körpermitte (Nr. 5)****11.1.3. Angriff 3: Messerstich von oben innen (Nr. 2) in Dolchhaltung****11.1.4. Angriff 4: Stocks Schlag von oben (Nr. 6)****11.1.5. Angriff 5: Stocks Schlag von oben außen (Nr. 1)****11.2. gegen 8 angesagte, waffenlose Angriffe [Freie SV]****11.2.1. 4 Angriffe mit Kontakt****11.2.2. 4 Angriffe ohne Kontakt****11.3. mit Stock gegen 5 Angriffe ohne Kontakt nach freier Wahl des Prüflings (Stocklänge 50 - 100 cm) [Stocktechniken / -abwehr]****12. Freie Anwendungsformen [Freie Anwendung]****12.1. im Atembereich (Atemitechniken aller Art)**

- Auseinandersetzung im Stand unter kontrollierter Anwendung von Atemitechniken, Bewegungsformen sowie Abwehrtechniken aller Art
- Trefferfläche ist der gesamte Körper, inklusive Kopf und Extremitäten; Ellenbogentechniken zum Kopf sind wegen zu großer Verletzungsgefahr nicht erlaubt
- Schutzausrüstung: Faustschützer, Tiefschutz (für Frauen optional), Spann-/Fußschützer, für Kinder zusätzlich Zahn-/Mundschutz (Pflicht), weitere Schutzausrüstung ist möglich, soweit die Beweglichkeit nicht zu sehr eingeschränkt wird
- Dauer: 1-2 Minuten mit Partnerwechsel (1x)

[Sicherungstechniken] werden anhand der im Abschnitt „Ju-Jutsu-Techniken in Kombination“ gezeigten Sicherungstechniken bewertet (soweit außer Rückentransportgriff und Kopfkontrollgriff noch weitere Sicherungstechniken gezeigt werden, gehen diese auch in die Wertung ein).

[Kombinationen/Vielfältigkeit] werden anhand der im Abschnitt „Ju-Jutsu-Techniken in Kombination“ gezeigten Kombinationen bewertet.

[Angriffs-/Partnerverhalten] wird anhand des Verhaltens während der gesamten Prüfung bewertet.