

# PRÜFUNGSORDNUNG



**2022**

für Kyu- und Dangrade

# Grundsätzliches

Berechtigt zur Prüfung gemäß dieser Prüfungsordnung ist jeder Schüler eines des DFJJ NRW e.V. angeschlossenen Vereins, der folgende Bedingungen erfüllt:

- Einschränkungen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit müssen der Prüfungskommission mitgeteilt werden, damit Überlastungen und Verletzungen bei den Prüflingen und Partnern vermieden werden können.
- mindestens 6 Monate Mitglied im Verein
- einen gültigen Budo-Pass und Jahressichtmarke hat (sofern dieser nicht erst mit der ersten Prüfung ausgegeben wird)
- die grundlegenden Kenntnisse der Etikette und Werte innerhalb des Dojos und auf der Matte bekannt sind und eingehalten werden
- der Prüfling vom unterrichtenden Trainer zur Prüfung vorgeschlagen wurde

Je nach Prüfungsgrad erweitern sich die Voraussetzungen wie folgt:

- ab 4. Kyu Nachweis von einem Pflichtlehrgang gemäß DFJJ NRW e.V. zwischen den Prüfungen
- ab 3. Kyu Nachweis von zwei Pflichtlehrgängen gemäß DFJJ NRW e.V. zwischen den Prüfungen
- die jeweiligen Vorbereitungszeiten wurden eingehalten
- für den 1. DAN Teilnahme an der Technischen Arbeitstagung für den Nachweis „Erste Hilfe auf der Matte“, „Notwehrgesetz“ und „Kyushu- (Atemi-)Techniken“

# INHALTSVERZEICHNIS

5. Kyu Grad	gelb	Grundschule Selbstverteidigung	Seite 4 Seite 15
4. Kyu Grad	orange	Grundschule Selbstverteidigung	Seite 5 Seite 15
3. Kyu Grad	grün	Grundschule Selbstverteidigung	Seite 6 Seite 15
2. Kyu Grad	blau	Grundschule Selbstverteidigung	Seite 7 Seite 15
1. Kyu Grad	braun	Grundschule Selbstverteidigung	Seite 8 Seite 15
1. Dan	schwarz	Prüfungsprogramm Selbstverteidigung	Seite 9, 10 Seite 15
2. Dan	schwarz	Prüfungsprogramm Selbstverteidigung	Seite 11 Seite 15
3. Dan	schwarz	Prüfungsprogramm Selbstverteidigung	Seite 12 Seite 15
4. Dan	schwarz	Prüfungsprogramm Selbstverteidigung	Seite 13 Seite 15
5. Dan	schwarz	Prüfungsprogramm Selbstverteidigung	Seite 14 Seite 15
Anhang:		Definitionen Drei Mann Kombinationen	Seite 16 Seite 17

Die Änderungen der Begriffe bzw. der Techniken zur Prüfungsordnung 2007 sind **GRÜN** markiert!

## 5. Kyu – Gelb

**Vorbereitungszeit:** 6 Monate

**Vorkenntnisse:**

Begrüßung/Dojoetikette/Kleiderordnung

Rei/Furumai

**Falltechniken**

Rückwärtsrolle rechts und links

Seitwärtsrolle rechts und links

Vorwärtsrolle rechts **oder** links

**Ukemi-Waza**

Koho-kaiten migi / hidari

Yoko-kaiten migi / hidari

Zenpo-kaiten

**Würfe**

Große Außensichel

Große Innensichel

Hüftwurf

Schulterwurf

**Nage-Waza**

O-Soto-Gari

O-Uchi-Gari

O-Goshi

(Ippon-)Seoi-Nage

**Hebeltechniken**

Handbeugehebel

Handdrehbeugehebel

Kipphandhebel

Riegelstreckhebel (von innen)

umgekehrter Riegelstreckhebel (von außen)

Fingerhebel

**Kansetsu-Waza**

Tekubi-Garami

Kote-Mawashi-Irimi

Kote-Gaeshi

Kanuki-Gatame

Gyaku-Kanuki-Katame

Yubi-Kansetsu-Waza

**Schlag-, Tritt- und Blocktechniken**

Fauststoß, gleichseitig

Unterarmblock oben

Unterarmblock unten

Unterarmblock innen

Unterarmblock außen

Gerader Tritt vorwärts (mittlere Höhe) mit Hüfte/geschnappt

**Karate-Kihon (Atemi-Waza)**

Oi-Tsuki

Jodan-Age-Uke

Gedan-Barai

Chudan-Uchi-Uke

Chudan-Sote-Uke

Mae-Geri (Chudan) ke-komi / ke-age

**Sonstige Techniken**

Transportgriffe

**Anzahl**

1

**Selbstverteidigung:**

13 Techniken gegen verschiedene Angriffe – Siehe hierzu Seite 14

## 4. Kyu – Orange

**Vorbereitungszeit:** 6 Monate

### **Falltechniken**

Vorwärtsrolle rechts und Links  
Sturz vorwärts  
Sturz rückwärts

### **Würfe**

Hüftschwung  
Hüftrad  
Hüftfegen  
Körperwurf

### **Hebeltechniken**

Fußdrehhebel  
Drehstreckhebel  
Körperstreckhebel *im Stand*  
Beinbeugehebel  
Armbeugehebel *im Stand*  
Armstreckhebel zum Boden

### **Schlag-, Tritt- und Blocktechniken**

Fauststoß, gegenseitig  
Handinnenkantenblock  
Handaußenkantenblock  
Ellenbogenstoß rückwärts  
Spanntritt zum Unterleib  
Fußkantentritt seitlich (*mittlere Höhe*) mit Hüfte/geschnappt (*Chudan*) Yoko-Geri *ke-komi / ke-age*

### **Würgetechniken**

Kreuzwürger  
Umgekehrter Kreuzwürger  
Mischkreuzwürger

### **Sonstige Techniken**

Fixierungen am Boden (Hebel, Würger, Haltegriffe)  
Transportgriffe

### **Selbstverteidigung:**

29 Techniken gegen verschiedene Angriffe – Siehe hierzu Seite 14

### **Ukemi-Waza**

Zenpo-kaiten migi / hidari  
Mae-Ukemi  
Ushiro-Ukemi

### **Nage-Waza**

Uki-Goshi  
Koshi-Guruma  
Harai-Goshi  
Tai-Otoshi

### **Kansetsu-Waza**

Ashi-Dori  
Hizi-Maki-Komi  
Nami-Waki-Gatame  
Hiza-Garami  
Nami-Ude-Garami  
Ude-Osae

### **Karate-Kihon (Atemi-Waza)**

Gyaku-Tsuki  
Haito-Uke  
Chudan-Shuto-Uke  
Ushiro-Empi-Uchi  
Kin-Geri

### **Shime-Waza**

Nami-Juji-Jime  
Gyaku-Juji-Jime  
Kata-Juji-Jime

### **Anzahl**

1  
2

## 3. Kyu – Grün

**Vorbereitungszeit:** 6 Monate

### **Falltechniken**

Vorwärtsrolle über die Bank rechts oder links  
 Rückwärtssturz über die Bank  
 Rolle Aikijitsu (vorher Aikido) vorwärts rechts und links  
 Rolle Aikijitsu (vorher Aikido) rückwärts rechts und links

### **Würfe**

Kleines Einhängen  
 Schwertwurf nach hinten (4 Himmelsrichtungenwurf)  
 Talfallzug  
 Seitfallzug

### **Hebeltechniken**

Armstreckhebel am Boden  
 Schulterdrehhebel am Boden mit Bein  
 Daumenpresse  
 Armstreckhebel über die Schulter  
 Beininnenhebel  
 Handbeugetransportgriff

### **Schlag-, Tritt- und Blocktechniken**

Handaußenkantenschlag  
 Hand- und Fingerstich  
 Fastrückschlag  
 Ellenbogenstoß seitwärts  
 Kniestoß  
 Halbkreisfußtritt

### **Würgetechniken**

Freies Würgen  
 Hinteres Schulterwürgen  
 Freies Schränkwürgen

### **Sonstige Techniken**

Fixierungen am Boden (Hebel, Würger, Haltegriffe)  
 Transportgriffe

### **Selbstverteidigung:**

51 Techniken gegen verschiedene Angriffe – Siehe hierzu Seite 14

### **Pflichtlehrgänge:**

Für die Zulassung zur Prüfung müssen 2 Pflichtlehrgänge besucht werden

### **Ukemi-Waza**

Zenpo-kaiten  
 Ushiro-Ukemi  
 Aikijitsu-no-Zenpo-kaitenmigi / hidari  
 Aikijitsu-no-Koho-kaiten migi / hidari

### **Nage-Waza**

Ko-Soto-Gake  
 Shiho-Nage  
 Tani-otoshi  
 Yoko-Otoshi

### **Kansetsu-Waza**

Juji-Gatame  
 Kesa-Garami  
 O-Yubi-Kansetsu-Waza  
 Ude-Hishigi  
 Ashi-Kansetsu-Waza  
 Kote-Tori

### **Karate-Kihon (Atemi-Waza)**

Shuto-Uchi  
 Ippon-Nuki-te  
 Uraken-Uchi  
 Yoko-Empi-Uchi  
 Hiza-Geri  
 Mawashi-Geri

### **Shime-Waza**

Ushiro-Jime  
 Kata-Ha-Jime  
 Hadaka-Jime

### **Anzahl**

2  
 3

## 2. Kyu – Blau

**Vorbereitungszeit:** 6 Monate

### **Falltechniken**

Vorwärtsrolle über die Bank rechts **und** links  
 Seitwärts über die Bank  
 Freier Fall vorwärts rechts **oder** links

### **Würfe**

Handgelenksaußendrehwurf  
 Schaufelwurf  
 Außendrehwurf  
 Kopfwurf

### **Hebeltechniken**

Seitstreckhebel **rittlings**  
**Seitstreckhebel, umgekehrt**  
 Kniestreckhebel  
 Handsperrhebel  
 Handseithebel  
 Armdrehgriff (**Z-Hebel**)

### **Schlag-, Tritt- und Blocktechniken**

Ellenbogenschlag aufwärts / halbkreis  
 Handballenstoß  
 Handinnenkantenschlag  
 Doppelblock  
 Handkantenblock mit festhalten  
 Handfegen

### **Würgetechniken**

Fallristwürgen  
 Kragen/Knöchelwürgen  
 Kreiswürger

### **Sonstige Techniken**

Fixierungen am Boden (Hebel, Würger, Haltegriffe)  
 Transportgriffe

### **Selbstverteidigung:**

93 Techniken gegen verschiedene Angriffe – Siehe hierzu Seite 14

### **Pflichtlehrgänge:**

Für die Zulassung zur Prüfung müssen 2 Pflichtlehrgänge besucht werden

### **Ukemi-Waza**

Zenpo-kaiten migi / hidari  
 Yoko-Ukemi  
 Mae-Chuga-eri

### **Nage-Waza**

Kote-Gaeshi-Nage  
 Sukui-Nage  
 Soto-Maki-Komi  
 Tomoe-Nage

### **Kansetsu-Waza**

Yoko-Ude-Hishigi  
 Gyaku-Juji  
 Ude-Hishigi-Henkawaza  
**Gyaku-Tekubi-Garami**  
**Tekubi-tate**  
 Kuzure-Kote-Mawashi

### **Karate-Kihon (Atemi-Waza)**

Age-Empi-Uchi, Mawashi-Empi Uchi  
 Shotei-Uchi  
 Haito-Uchi  
 Morote-Uke  
 Osae-Uke  
 Nagashi-Uke

### **Shime-Waza**

Kensui-Jime  
 Eri-Jime  
 Tomoe-Jime

### **Anzahl**

3  
 4

# 1. Kyu – Braun

**Vorbereitungszeit:** 6 Monate

## **Falltechniken**

Seitwärts über die Bank rechts **und** links  
 Freier Fall vorwärts rechts **und** links  
 Freier Fall über die Bank rechts **und** links  
 Vorwärtsrolle über aufgestelltem Block  
 Vorwärtsrolle mit Aufheben eines Messers  
 Vorwärtsrolle über drei Personen

## **Würfe**

Kleine Innensichel  
 Schleuderwurf  
 Armkreuzdrehhüftwurf  
 Schulter-Bein Wurf

## **Hebeltechniken**

Bauchstreckhebel  
 Armpressdrehhebel T  
 Beinriegelarmstreckhebel  
 Ellenbogenhebel rittlings  
 Kreuzfesselgriff  
 Knieschulterstreckhebel  
 Handdrehhebel

## **Schlag-, Tritt- und Blocktechniken**

Knöchelfaustschlag  
 Ellenbogenstoß abwärts  
 Fußstoß rückwärts  
 Fußkantentritt zum Knie  
 Fußsohlenfegetritt  
 Fersenhalbkreistritt von rückwärts

## **Würgetechniken**

Stützwürger  
 Krebskreuzwürger  
 Bankwürger

## **Sonstige Techniken**

Fixierungen am Boden (Hebel, Würger, Haltegriffe)  
 Transportgriffe

## **Selbstverteidigung:**

128 Techniken gegen verschiedene Angriffe – Siehe hierzu Seite 14

## **Pflichtlehrgänge:**

Für die Zulassung zur Prüfung müssen 2 Pflichtlehrgänge besucht werden

## **Ukemi-Waza**

Yoko-Ukemi migi / hidari  
 Mae-Chuga-eri migi / hidari  
 Shôgai-mono-de-Mae-Chuga-eri migi / hidari  
 Shôgai-mono-de-Zenpo-kaiten  
 Tsukami-Tanto-de-Zenpo-kaiten  
 Ôkina-shôgai-de-Zenpo-kaiten

## **Nage-Waza**

Ko-Uchi-Maki-Komi  
 Kaiten-Nage  
 Juji-Garami-Goshi-Nage  
 Kata-Ashi-Tori

## **Kansetsu-Waza**

Hara-Gatame  
 ekubi-Osae  
 Ashi-Gatame  
 Kami-Hiza-Gatame  
 Ude-Garami-Henkawaza  
 Shime-Garami  
 Kote-Hineri

## **Karate-Kihon (Atemi-Waza)**

Hira-Ken  
 Otoshi-Empi-Uchi  
 Ushiro-Geri  
 Kansetsu-Geri  
 Mika-Tsuki-Geri  
 Ura-Mawashi-Geri

## **Shime-Waza**

Tsukikomi-Jime  
 Ebi-Jime  
 Hasami-Jime

## **Anzahl**

4  
 5



# 1. Dan – schwarz

**Vorbereitungszeit:** 1 Jahr

## **Falltechniken**

Vorwärtsrolle mit aufheben von versch. Gegenständen

## **Würfe**

Seitenrad  
Springdrehwurf  
Innerer Schenkelwurf  
Eingangswurf  
Eckenwurf

## **Hebeltechniken**

Ellenbogenhebel beidseitig  
Genickdrehhebel  
Genickbeugehebel  
Schulterdrehgriff im Stand  
Beinriegelfußstreckhebel (Fußverenker)  
Körperabbiegen

## **Schlag-, Tritt- und Blocktechniken**

Schwinger  
Aufwärtshaken  
Kopfstoß  
Gestreckter Abwärtstritt (Axekick)

## **Würgetechniken**

Rollbankwürger  
Schulter-Armwürger  
Ärmelradwürger

## **Sonstige Techniken**

Fixierungen am Boden (Hebel, Würger, Haltegriffe)  
Transportgriffe

## **Gegen-Weiterführungs-,**

### **Fixier- Und Kombinationstechniken:**

4 Gegentechniken gegen Wurfansätze  
Kombinationstechniken (3 lange oder 6 kurze)  
8 versch. Würfe mit unterschiedlichen Festlegetechniken

## **Formen:**

Erste Jiu-Jitsu Form

## **Ukemi-Waza**

Tsukami-no-Zenpo-kaiten

## **Nage-Waza**

Yoko-Guruma  
Hane-Maki-Komi  
Uchi-Mata  
Irimi-Nage  
Sumi-Gaeshi

## **Kansetsu-Waza**

Hiza-Gatame  
Kubi-Maki  
Kubi-Kujiki  
Kote-Maki-Gaeshi  
Ashi-Kujiki  
Tai-Kubi-Mawashi

## **Karate-Kihon (Atemi-Waza)**

Mawashi-Tsuki  
Ura-Tsuki  
Atama-Ate  
Kagato-Otoshi-Geri

## **Shime-Waza**

Oten-Jime  
Katate-Jime  
Sode-Guruma

## **Anzahl**

5  
6

## **Kaeshi-,Renzoku-, Osae-Waza**

Kaeshi-Waza / Ura-Waza  
Renzoku-Waza  
Jiu-Jitsu-Osae-Waza

## **Kata**

Jiu-Jitsu-Kata-Sho-Dan

**Sonstiges:**

- Freier Angriff (Futari-Gakkari) von 2 Gegnern – Dauer: 30 Sekunden
- Kenntnisse von: 1. Hilfe, Notwehrgesetzgebung und Kyusho Punkte (siehe Pflichtlehrgänge)
- Alle Techniken sollten rechts **und** links ausgeführt werden können
- Vorlage einer schriftlichen Bestätigung, des entsprechenden Dojo-Leiters, über die Lehrbefähigung

**Selbstverteidigung:**

163 Techniken gegen verschiedene Angriffe – Siehe hierzu Seite 14

**Pflichtlehrgänge:**

Für die Zulassung zur Prüfung müssen folgende Pflichtlehrgänge besucht werden:

- 2 Technik-Pflichtlehrgänge
- 1 Lehrgang über erste Hilfe auf der Matte
- 1 Lehrgang über Kyusho/Atemi Punkte

## 2. Dan – schwarz

**Vorbereitungszeit:** 1 Jahr

### **Falltechniken**

Gesamte Fallschule

### **Würfe**

Hüftwurf rückwärts

Reisballenwurf

Ärmelhebezughüftwurf

Fußfegen

Armbeugehebelhüftwurf

### **Hebeltechniken**

Alle Hebeltechniken

### **Schlag-, Tritt- und Blocktechniken**

Alle Grundtechniken aus der Bewegung

### **Würgetechniken**

Oberes Schränkwürgen

Sturzbankwürgen

Beinhalsschere

### **Gegen-Weiterführungs-,**

### **Fixier- Und Kombinationstechniken:**

6 lange Kombinationstechniken

10 versch. Würfe mit unterschiedlichen Festlegetechniken

### **Sonstige Techniken**

Fixierungen am Boden (Hebel, Würger, Haltegriffe)

Transportgriffe

### **Formen:**

Erste Jiu-Jitsu Form

Zweite Jiu-Jitsu Form

### **Sonstiges:**

- Freier Angriff (Futari-Gakkari) von 2 Gegnern – Dauer: 60 Sekunden
- Abwehr von zwei Angreifern
- Eintrag eines „DFJJ 1. Hilfe-Lehrgangs“ im Verbandspass

### **Selbstverteidigung:**

171 Techniken gegen verschiedene Angriffe – Siehe hierzu Seite 14

### **Pflichtlehrgänge:**

Für die Zulassung zur Prüfung müssen folgende Pflichtlehrgänge besucht werden:

- 2 Technik-Pflichtlehrgänge

### **Ukemi-Waza**

Kanzen'na Ukemi-Waza

### **Nage-Waza**

Shangai

Tawara-Gaeshi

Sode-Tsuri-Komi-Goshi

De Ashi Barai

Ude-Garami-Goshi-Nage

### **Kansetsu-Waza**

Kanzen'na Kansetsu-Waza

### **Karate-Kihon (Atemi-Waza)**

Kanzen'na Karate-Kihon

### **Shime-Waza**

Kami-Shiho-Jime

Kaeshi-Jime

Ashi-Juji-Jime

### **Kaeshi-,Renzoku-, Osae-Waza**

Renzoku-Waza

Jiu-Jitsu-Osae-Waza

### **Anzahl**

5

6

### **Kata**

Jiu-Jitsu-Kata-Sho-Dan

Jiu-Jitsu-Kata-Ni-Dan

## 3. Dan – schwarz

**Vorbereitungszeit:** 2 Jahre

### **Falltechniken**

Gesamte Fallschule

### **Würfe**

Seitenriß  
 Kleiner Eingangswurf  
 Armkreuzdrehwurf  
 Schwertwurf nach vorne (4 Himmelsrichtungenwurf)  
 Scherenwurf

### **Hebeltechniken**

Alle Hebeltechniken

### **Schlag-, Tritt- und Blocktechniken**

Alle Grundtechniken aus der Bewegung

### **Würgetechniken**

Alle Würgetechniken

### **Kombinationstechniken:**

6 kurze und 6 lange Kombinationstechniken

### **Stocktechniken:**

10 Stocktechniken gegen Angriffe  
 5 Abwehrtechniken gegen Hanbo

### **Sonstige Techniken**

Fixierungen am Boden (Hebel, Würger, Haltegriffe)  
 Transportgriffe

### **Formen:**

Erste Jiu-Jitsu Form  
 Zweite Jiu-Jitsu Form  
 Tai-Jitsu Form

### **Sonstiges:**

- Freier Angriff (Futari-Gakkari) von 2 Gegnern – Dauer: 60 Sekunden
- Abwehr von zwei Angreifern
- Eintrag eines „DFJJ 1. Hilfe-Lehrgangs“ im Verbandspass

### **Selbstverteidigung:**

172 Techniken gegen verschiedene Angriffe – Siehe hierzu Seite 14

### **Pflichtlehrgänge:**

Für die Zulassung zur Prüfung müssen folgende Pflichtlehrgänge besucht werden:

- 2 Technik-Pflichtlehrgänge

### **Ukemi-Waza**

Kanzen'na Ukemi-Waza

### **Nage-Waza**

Yoko-Wakare  
 Uki-Waza  
 Juji-Garami-Nage  
 Mae-Shiho-Nage  
 Kami-Basami

### **Kansetsu-Waza**

Kanzen'na Kansetsu-Waza

### **Karate-Kihon (Atemi-Waza)**

Kanzen'na Karate-Kihon

### **Shime-Waza**

Kanzen'na Shime-Waza

### **Renzoku-Waza**

Renzoku-Waza

### **Hanbo-Waza (Kobudo)**

Hanbo-Waza  
 Hanbo-Tori

### **Anzahl**

5  
 6

### **Kata**

Jiu-Jitsu-Kata-Sho-Dan  
 Jiu-Jitsu-Kata-Ni-Dan  
 Tai-Jitsu-Kata

## 4. Dan – schwarz

**Vorbereitungszeit:** 3 Jahre

### **Falltechniken**

Gesamte Fallschule

### **Würfe**

Bergsturm  
Opferwurf mit Bein einhängen  
Beinrad  
Schulterradvariante nach vorne  
Springhüftwurf

### **Hebeltechniken**

Alle Hebeltechniken

### **Schlag-, Tritt- und Blocktechniken**

Alle Grundtechniken aus der Bewegung

### **Würgetechniken**

Alle Würgetechniken

### **Kombinationstechniken:**

6 kurze und 6 lange Kombinationstechniken

### **Stocktechniken:**

15 Stocktechniken gegen Angriffe

### **Schwerttechniken**

4 Boken Abwehrtechniken gegen Angriffe  
4 Abwehrtechniken gegen Boken Angriffe

### **Sonstige Techniken**

wie 1. – 3. Dan

### **Lehrprobe**

Lehrprobe aus dem gesamten Jiu Jitsu Programm

### **Formen:**

Tai-Jitsu Form  
Messer Form  
4. jiu-Jitsu Form (selbst entwickelt)

### **Sonstiges:**

- Eintrag eines „DFJJ 1. Hilfe-Lehrgangs“ im Verbandspass

### **Selbstverteidigung:**

180 Techniken gegen verschiedene Angriffe – Siehe hierzu Seite 14

### **Pflichtlehrgänge:**

Für die Zulassung zur Prüfung müssen folgende Pflichtlehrgänge besucht werden:

- 2 Technik-Pflichtlehrgänge

### **Ukemi-Waza**

Kanzen'na Ukemi-Waza

### **Nage-Waza**

Yama-Arashi  
Ashi-Maki-Komi  
Ashi Guruma  
Tawara-Guruma  
Hane-Goshi

### **Kansetsu-Waza**

Kanzen'na Kansetsu-Waza

### **Karate-Kihon (Atemi-Waza)**

Kanzen'na Karate-Kihon

### **Shime-Waza**

Kanzen'na Shime-Waza

### **Renzoku-Waza**

Renzoku-Waza

### **Hanbo-Waza (Kobudo)**

Hanbo-Waza

### **Boken Waza**

Boken Waza  
Boken Tori

### **Anzahl**

### **Kihon-No-Jitsu-Kaisetsu**

Kihon-No-Jitsu-Kaisetsu

### **Kata**

Tai-Jitsu-Kata  
Tanto-no-Kata  
Jiu-Jitsu-Kata-Yon-Dan

## 5. Dan – schwarz

**Vorbereitungszeit:** 4 Jahre

**Würfe**

Eckenkippe  
Schwebehandzug  
Kreuzwürger Schulterwurf  
Schulterwurfvariante  
Schulterwurfvariante

**Nage-Waza**

Sumi-Otoshi  
Uki-Otoshi  
Kansek-Otoshi  
Morote-Seoi-Nage  
Seoi-Otoshi

**Kombinationstechniken:**

5 festgelegte Kombinationen mit 2 Angreifern (siehe Anhang)

**Renzoku-Waza**

**Formen:**

Selbstverteidigungs Form (Kodokan)

**Kata**

Kime-No-Kata

**Selbstverteidigung:**

182 Techniken gegen verschiedene Angriffe – Siehe hierzu Seite 14

**Das weitere Prüfungsprogramm wird von der Prüfungskommission festgelegt.**

**Pflichtlehrgänge:**

Für die Zulassung zur Prüfung müssen folgende Pflichtlehrgänge besucht werden:

- 2 Technik-Pflichtlehrgänge

	gelb	orange	grün	blau	braun	1. DAN	2. DAN	3. DAN	4. DAN	5. DAN
Handgelenkumklammerung – mit einer Hand an einem Arm	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4
Handgelenkumklammerung – mit zwei Händen an einem Arm	1	1	2	3	3	4	4	4	4	4
Handgelenkumklammerung – beide Handgelenke von hinten			1	2	3	4	4	4	4	4
Handgelenkumklammerung – beide Handgelenke von vorn		1	2	3	4	4	4	4	4	4
Handgelenkumklammerung – beide Handgelenke 2 Gegner				1	2	3	3	3	3	3
Körperumklammerung – von vorn unter den Armen	1	2	2	2	3	4	4	4	4	4
Körperumklammerung – von hinten unter den Armen	1	1	1	2	3	4	4	4	4	4
Körperumklammerung – von vorne über den Armen			1	1	2	3	3	3	3	3
Körperumklammerung – von hinten über den Armen		1	2	3	3	3	3	3	3	3
Körperumklammerung – von der Seite unter den Armen					1	2	2	2	2	2
Körperumklammerung – von der Seite über den Armen					1	2	2	2	2	2
Würgen – von vorn mit beiden Händen	1	2	2	3	3	4	5	5	5	5
Würgen – von der Seite mit beiden Händen		1	2	3	3	4	5	5	5	5
Würgen – von hinten		1	2	3	3	4	5	5	5	5
Würgen – einarmiges Würgen mit Schlag			1	1	2	2	3	3	4	4
Würgen – im Ansatz				1	2	3	4	4	5	5
Schwitzkasten – stehend von der Seite	1	1	2	2	3	4	4	4	4	4
Schwitzkasten – stehend von vorn			1	2	2	3	3	3	3	3
Schwitzkasten – kniend von der Seite		1	1	2	3	3	3	3	3	3
Schwitzkasten – kniend von vorn				1	1	2	3	3	3	3
Kleidergriff – im Ansatz von vorn	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Kleidergriff – Reversgriff ein- und beidhändig	1	1	1	2	3	4	4	4	4	4
Kleidergriff – Kragen fassen		1	1	2	2	2	2	2	2	2
Kleidergriff – Ärmel von hinten fassen			1	1	2	2	2	2	2	2
Haargriff – von vorn	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Haargriff – von hinten		1	1	2	2	2	2	2	2	2
Doppelnelson			1	2	3	4	4	4	4	4
Fußtritt – nach vorn mit Kin-Geri		1	1	2	2	2	2	2	2	2
Fußtritt – nach vorn mit Mae-Geri	1	1	2	3	4	5	5	5	5	5
Fußtritt – Halbkreisfußtritt (Mawashi-Geri)				1	2	3	3	3	3	3
Fußtritt – Fußkanttritt zur Seite (Yoko-Geri)					1	2	2	2	2	2
Fußtritt – Fußstoß rückwärts (Ushiro Geri)					1	1	1	1	1	1
Fußtritt – halbkreis rückwärts (Ura Mawashi Geri)					1	1	1	1	1	1
Fußtritt – Kniestoß (Hiza-Geri)				1	1	1	1	1	1	1
Fauststoß – gerade nach oben (Jodan Tsuki)	1	1	2	2	3	4	5	5	5	5
Fauststoß – gerade zur Mitte (Chudan Tsuki)	1	1	2	3	4	5	5	5	5	5
Fauststoß – Schwinger			1	2	3	4	5	5	5	5
Verteidigung aus Bodenlage – Fußtritt in den Unterleib		1	1	2	2	2	2	2	2	2
Verteidigung aus Bodenlage – Fußtritt zum Kopf			1	1	2	2	2	2	2	2
Verteidigung aus Bodenlage – Fußtritt in die Körperseite	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3
Verteidigung aus Bodenlage – Würgen von der Seite		1	1	2	2	3	3	3	3	3
Verteidigung aus Bodenlage – Würgen zwischen den Beinen			1	2	3	4	4	4	4	4
Verteidigung aus Bodenlage – Würgen vom Kopf				1	2	2	2	2	2	2
Verteidigung aus Bodenlage – Würgen rittlings				1	1	2	2	2	2	2
Stock-Abwehr – Stockstich nach vorn				1	2	3	3	3	3	3
Stock-Abwehr – Stockschlag von oben		1	1	2	3	4	4	4	4	4
Stock-Abwehr – Stockschlag von außen			1	2	2	2	2	2	2	2
Stock-Abwehr – Stockschlag von innen			1	2	2	2	2	2	2	2
Ketten-Abwehr – Kettenschlag von oben				1	2	2	2	2	2	2
Messer-Abwehr – Messerstich von oben		1	1	2	2	3	3	3	3	3
Messer-Abwehr – Messerstich von außen			1	1	2	2	2	2	2	2
Messer-Abwehr – Messerstich von innen				1	2	2	2	2	2	2
Messer-Abwehr – Messerstich von unten				1	2	2	2	2	2	2
Messer-Abwehr – Messerstich von vorne (Florettstich)		1	1	1	2	3	3	3	3	3
Messer-Abwehr – Messerschnitt					1	2	2	2	2	2
Pistolen-Abwehr – Bauchhaltung			1	2	2	2	2	2	2	2
Pistolen-Abwehr – von hinten				1	1	2	2	2	2	2
Pistolen-Abwehr – seitlich am Kopf					1	1	1	1	1	1
Pistolen-Abwehr – rittlings am Boden					1	1	1	1	2	2

# Anlage 1 – Definitionen

## Gegentechniken

Tori greift an mit einem Angriff ohne Waffen – Uke wehrt diesen mit einer Jiu Jitsu Technik ab – Tori reagiert mit einer Jiu-Jitsu Technik.

*Beispiel:*

Tori : Oi-Tsuki      Uke: O-Goshi      Tori: Gegenwurf (z.B.: Yoko Guruma)

## Weiterführungstechniken

Eine Weiterführungstechnik setzt **keine Reaktion von Uke** voraus. Diese Reaktion muß keine Budo-Technik sein, sondern zum Beispiel das Sperren oder herauswinden.

*Beispiel:*

Uke: Angriff      Tori: Hebel      Uke: Sperrt      Tori: anderer Hebel

## Kombinationen

Kombinationen sind aneinander gereimte Aktionen. Diese Techniken setzen jedoch **unbedingt eine Reaktion von Uke voraus**.

***Kurze Kombinationen:***

mindestens 3 Techniken (Toris Angriff zählt zu der Anzahl dazu)

***Lange Kombinationen:***

mindestens 6 Techniken (Toris Angriff zählt zu der Anzahl dazu)



## Anlage 2 – 3-Mann-Kombinationen

### Oi-Tsuki chudan – Fauststoß Körpermitte

<i>Position Uke</i>	<i>Techniken Tori</i>
links	Soto-Uke hidari, Gyaku-Tsuki migi
rechts	Tai-sabaki migi, Morote-Uke, Empi-Uchi, Seoi-Nage
links	Tai-sabaki hidari, Kuzure-Waki-Gatame
rechts	Nagashi-Uke hidari, O-Soto-Gari migi
links	Uchi-Uke migi, Kansetsu-Geri migi, Morote-Shotei-Tsuki
rechts	Soto-Uke hidari, Kaiten waza, Ushiro Empi-Uchi, Kata-ashi-barai, Kansetsu-Geri

### Tanbo-Tsuki shomen – Stockschlag von oben

<i>Position Uke</i>	<i>Techniken Tori</i>
rechts	Ushiro Tai-sabaki migi, Kote-Gaeshi(-Nage)
links	Tai-sabaki migi, Kuzure-Waki-Gatame
rechts	Tai-sabaki hidari, Ude-Garami-Henkawaza migi
links	Tai-sabaki migi, Seoi-Nage
rechts	Kata-Guruma hidari
links	Tai-sabaki hidari, Jodan-Age-Uke, Kote-Hineri » Kote-Hineri-Nage

### Mae-geri chudan – Gerader Fußtritt Körpermitte

<i>Position Uke</i>	<i>Techniken Tori</i>
rechts	Tai-sabaki hidari, Gedan-barai migi, Hiza-Garmi-Nage
links	Tai-sabaki migi, Nagashi-Uke migi, Uki-Goshi
rechts	Tai-sabaki hidari, Sukui-Uke (Schaufelabwehr nach oben), Ashi-Gaeshi (Fersenrückstoß)
links	Tai-sabaki migi, Kata-Ashi-Dori
rechts	Tai-sabaki hidari, Kata-Ashi-daiki-age
links	Tai-sabaki migi, Nagashi-Uke migi, Uchi-Mata

## Schwitzkasten

### *Position Uke*

rechts  
(Fuß hinter Toris Fuß)

links  
(Fuß vor Toris Fuß)

rechts  
(Fuß hinter Toris Fuß)

links  
(Fuß vor Toris Fuß)

rechts  
(Fuß vor Toris Fuß)

links  
(Fuß vor Toris Fuß)

### *Techniken Tori*

Empi hidari, Ude-Garami-Henkawaza geworfen (Uke rollt raus)

Morote-Tae-Sho (Ziele: links in Niere, mit rechts zum Gesicht), Gyaku-Kubi-Kujiki

Schlag in Unterleib, O-Goshi

Kiba-Dashi, Kata-Ashi-Dai-Kiage (Schulter-Bein-Ausheber)

Kiba-Dashi, Utsuri-Goshi

Yoko-Guruma

## Tanto-Tsuki – Messerangriffe

### *Position Uke*

folgt

### *Techniken Tori*