

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
Hüfttrad
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
 Faustrückschlag
 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
 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
 Tekubi-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

Ärmelhebebezughüftwurf

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
- 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
- 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-Kaisetzu

Kihon-No-Jitsu-Kaisetzu

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
Kanseki-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 – Fußkantentritt 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	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