

**Prüfungsinhalte zum 8. Kyu (weiß-gelber Gürtel)  
vollendetes 11. Lebensjahr**

Vorkenntnisse	entfällt
Bewegungslehre (beidseitig)	Falltechnik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• rückwärts,</li> <li>• seitwärts,</li> <li>• Rolle mit Liegenbleiben</li> </ul> Tai-sabaki: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleiten vorwärts,</li> <li>• Gleiten rückwärts</li> </ul>
Grundform der Techniken (beidseitig)	2 Wurftechniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• O-goshi (großer Hüftwurf),</li> <li>• O-soto-otoshi (Großer Außensturz)</li> </ul> 1 Schlagtechnik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae-ate (Gerader Fauststoß)</li> </ul> 1 Tritttechnik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ke-age (Fußkick nach vorn oben)</li> </ul>
Anwendungsaufgabe Demonstration der Verteidigung gegen Angriffe (beidseitig)	2 Handgelenkumklammerungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• von vorn gegenüberliegendes Handgelenk,</li> <li>• von vorn diagonales Handgelenk</li> </ul> 2 Reversgriffe: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angriff mit beiden Händen an beiden Revers und nach hinten drücken,</li> <li>• Angriff mit beiden Händen an beiden Revers und nach vorn ziehen</li> </ul> 1 Schlagangriff: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwehr gegen Schubsen mit beiden Händen gegen die Brust</li> </ul>
Kata	entfällt

**Prüfungsinhalte zum 7. Kyu (gelber Gürtel)  
im 12. Lebensjahr**

Vorkenntnisse	Stichprobenweise Überprüfung der bisherigen Prüfungsinhalte
Bewegungslehre (beidseitig)	Falltechnik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• rückwärts,</li> <li>• seitwärts,</li> <li>• Rolle mit Liegenbleiben und Aufstehen</li> </ul> Tai-sabaki: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drehen um 90 ° vorwärts,</li> <li>• Drehen um 90 ° rückwärts</li> </ul> Handfegen zur Seite: <ul style="list-style-type: none"> <li>• nach außen,</li> <li>• nach innen</li> </ul>
Grundform der Techniken (beidseitig)	2 Wurftechniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uki-goshi (kleiner Hüftwurf),</li> <li>• Koshi-guruma (Hüfttrad),</li> </ul> 2 Hebeltechniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Waki-gatame (Hebel mit der Körperseite),</li> <li>• Kanuki-gatame (Riegelstreckhebel)</li> </ul> 1 Schlagtechnik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsuki-age (Aufwärtshaken)</li> </ul> 2 Tritttechniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ashi-fumi (Stampfstoß nach unten),</li> <li>• Hiza-keage (Kniestoß nach oben)</li> </ul>
Anwendungsaufgabe Demonstration der Verteidigung gegen Angriffe (beidseitig)	2 Handgelenkumklammerungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• von vorn beide Handgelenke,</li> <li>• von vorn beide Hände fassen ein Handgelenk</li> </ul> 1 Reversgriffe: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angriff mit einer Hand gegenüberliegendes Revers</li> </ul> 1 Körperumklammerung: <ul style="list-style-type: none"> <li>• von hinten ohne Einschluss der Arme</li> </ul> 1 Schlagangriff: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwehr gegen Ohrfeige</li> </ul> 1 Transportgriff
Kata	entfällt

**Prüfungsinhalte zum 6. Kyu (gelb-oranger Gürtel)  
im 12. Lebensjahr**

Vorkenntnisse	Stichprobenweise Überprüfung der bisherigen Prüfungsinhalte
Bewegungslehre (beidseitig)	Falltechnik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle mit Liegenbleiben und Aufstehen,</li> <li>• Ju Jitsu-Rolle mit Aufstehen und Drehung um 180 °</li> </ul> Tai-sabaki: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drehen um 180 ° vorwärts,</li> <li>• Drehen um 180 ° rückwärts</li> </ul> Blocktechniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armblock zur Seite von innen nach außen,</li> <li>• Armblock von außen nach innen</li> </ul>
Grundform der Techniken (beidseitig)	2 Wurftechniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seoi-nage (Schulterwurf),</li> <li>• Tani-otoshi (Talfallzug)</li> </ul> 2 Hebeltechniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hara-gatame (Hebel mit dem Bauch),</li> <li>• Kote-hineri (Handgelenkdrehhebel)</li> </ul> 2 Schlagtechniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ushiro-hiji-ate (Ellenbogenstoß nach hinten),</li> <li>• Yoko-hiji-ate (Ellenbogenstoß zur Seite)</li> </ul> 1 Tritttechnik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae-geri (Fußstoß nach vorn)</li> </ul>
Anwendungsaufgabe Demonstration der Verteidigung gegen Angriffe (beidseitig)	2 Handgelenkumklammerungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• von hinten gegenüberliegendes Handgelenk,</li> <li>• von hinten diagonales Handgelenk</li> </ul> 1 Reversgriff: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angriff mit einer Hand diagonales Revers</li> </ul> 1 Schwitzkastenabwehr: <ul style="list-style-type: none"> <li>• abgebeugt von der Seite</li> </ul> 3 Körperumklammerungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• von hinten mit Einschluss der Arme,</li> <li>• von vorn ohne Einschluss der Arme,</li> <li>• Umfassen der Schulter von der Seite</li> </ul> 2 Schlagangriffe: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schubsen von hinten,</li> <li>• gerader Fauststoß von vorn gegen den Kopf</li> </ul>
Kata	entfällt

**Prüfungsinhalte zum 5. Kyu (oranger Gürtel)  
im 13. Lebensjahr**

Vorkenntnisse	Stichprobenweise Überprüfung der bisherigen Prüfungsinhalte
Bewegungslehre (beidseitig)	Falltechnik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle mit Aufstehen über ein Hindernis,</li> <li>• Ju Jitsu-Rolle mit Aufstehen und Drehung um 180 °</li> </ul> Blocktechniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armblock nach oben</li> </ul>
Grundform der Techniken (beidseitig)	1 Hebeltechnik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ude-garami (Armbeugehebel)</li> </ul> 1 Schlagtechnik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mawashi-hiji-ate (Ellenbogenstoß seitlich von außen)</li> </ul> 1 Tritttechnik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoko-geri (Fußstoß zur Seite)</li> </ul>
Anwendungsaufgabe Demonstration der Verteidigung gegen Angriffe (beidseitig)	1 Handgelenkumklammerung: <ul style="list-style-type: none"> <li>• von hinten beide Handgelenke</li> </ul> 1 Reversgriff: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angriff mit einer Hand von hinten in den Kragen</li> </ul> 3 Griffe in die Haare: <ul style="list-style-type: none"> <li>• von vorn,</li> <li>• von hinten,</li> <li>• von der Seite</li> </ul> 1 Körperumklammerung: <ul style="list-style-type: none"> <li>• von vorn mit Einschluss der Arme</li> </ul> 1 Schlagangriff: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärtshaken gegen das Kinn</li> </ul> 2 Transportgriffe
Kata	entfällt

**Prüfungsinhalte zum 4. Kyu (orange-grüner Gürtel)  
im 13. Lebensjahr**

Vorkenntnisse	Stichprobenweise Überprüfung der bisherigen Prüfungsinhalte
Bewegungslehre (beidseitig)	Falltechnik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sturz vorwärts</li> </ul> Blocktechniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armblock nach unten außen,</li> <li>• Armblock nach unten innen</li> </ul>
Grundform der Techniken (beidseitig)	3 Wurftechniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tai-otoshi (Körpersturz),</li> <li>• Soto-maki-komi (Außendrehwurf)</li> <li>• Tsuru-komi-goshi (Hebezughüftwurf)</li> </ul> 2 Hebeltechniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yubi-gatame (Fingerhebel),</li> <li>• Oyayubi-gatame (Daumenhebel)</li> </ul> 3 Schlagtechniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ago-oshi (Handballenstoß),</li> <li>• Tegatana-naname-uchi (Handkantenschlag seitlich von innen),</li> <li>• Tegatana-mawashi-uchi (Handkantenschlag seitlich von außen)</li> </ul>
Anwendungsaufgabe Demonstration der Verteidigung gegen Angriffe (beidseitig)	3 Würgeabwehren im Stand: <ul style="list-style-type: none"> <li>• gegen Würgen von vorn mit beiden Händen,</li> <li>• gegen Würgen von hinten mit beiden Händen,</li> <li>• gegen Würgen von der Seite</li> </ul> 1 Körperumklammerung: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umfassen der Taille von der Seite</li> </ul> 1 Abwehr gegen Nelson 2 Schlagangriffe: <ul style="list-style-type: none"> <li>• rechts-links bzw. links-rechts-Kombination gegen den Kopf,</li> <li>• rechts-links bzw. links-rechts-Kombination gegen den Solar Plexus und den Kopf</li> </ul> 1 Fußtritt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• gerader Fußtritt von vorn gegen den Bauch,</li> </ul>
Kata	entfällt

**Prüfungsinhalte zum 3. Kyu (grüner Gürtel)  
im 14. Lebensjahr**

Vorkenntnisse	Stichprobenweise Überprüfung der bisherigen Prüfungsinhalte
Bewegungslehre (beidseitig)	Falltechnik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• freier Fall ggf. mit Partnerhilfe</li> </ul> Tai-sabaki: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegen in der Verteidigungsstellung am Boden (Tori liegt auf dem Rücken),</li> <li>• Demonstrieren des Ausweichens gegen einen Angreifer ohne Waffen (im Stand)</li> </ul> Blocktechniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armblock beidseitig von innen nach außen,</li> <li>• Doppelarmblock</li> </ul>
Grundform der Techniken (beidseitig)	2 Wurftechniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• O-soto-gari (Große Aussensichel),</li> <li>• Seoi-otoshi (Schultersturz)</li> </ul> 2 Hebeltechniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juji-gatame (Leistenstreckhebel)</li> <li>• Ude-gatame (Drehstreckhebel)</li> </ul>
Anwendungsaufgabe Demonstration der Verteidigung gegen Angriffe (beidseitig)	2 Würgeabwehren im Stand: <ul style="list-style-type: none"> <li>• gegen Würgen von vorn mit einer Hand und Schlag,</li> <li>• gegen Würgen von hinten mit dem Unterarm</li> </ul> 1 Körperumklammerung: <ul style="list-style-type: none"> <li>• von hinten mit Einschluss der Arme und Ausheben</li> </ul> 3 Abwehren in der eigenen Bodenlage (Rückenlage) mit Körperkontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angriff zwischen den Beinen Würgen,</li> <li>• Angriff im Reitsitz Würgen,</li> <li>• Angriff im Reitsitz Faustschlag zum Kopf</li> </ul> 1 Abwehr in der eigenen Bodenlage (Bauchlage) mit Körperkontakt <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angriff im Reitsitz Würgen</li> </ul> 1 Abwehr in der eigenen Bodenlage ohne Körperkontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angriff von den Beinen her</li> </ul>
Kata	Goshin-jutsu-no-kata: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryote-dori (Greifen beider Hände)</li> <li>• Hidari-eri-dori (Greifen des linken Revers)</li> <li>• Migi-eri-dori (Greifen des rechten Revers)</li> </ul>

**Prüfungsinhalte zum 2. Kyu (blauer Gürtel) im 15. Lebensjahr**

Vorkenntnisse	Stichprobenweise Überprüfung der bisherigen Prüfungsinhalte
Bewegungslehre (beidseitig)	Falltechnik: • freier Fall Tai-sabaki: • Demonstrieren des Ausweichens gegen Angriffe von zwei Angreifern ohne Waffen
Grundform der Techniken (beidseitig)	2 Wurftechniken: • Ryo-ashi-dori (Doppelhandsichel), • Tawara-gaeshi (Reisballenwurf) 2 Hebeltechniken: • Ashi-hishigi-gatame (Fußstreckhebel), • Ashi-maki-komi-gatame (Fußdrehhebel) 1 Würgetechnik: • Ushiro-jime (freies Würgen von hinten) 2 Schlagtechniken: • Kiri-oroshi (Handkantenschlag von oben), • Mae-hiji-ate (Ellenbogenstoß nach vorn oben)
Anwendungsaufgabe Demonstration der Verteidigung gegen Angriffe (beidseitig)	3 Fußtritte: • Fußtritt von der Seite gegen das Knie, • Fußtritt von der Seite gegen den Bauch, • Fußtritt von der Seite gegen das Gesäß / die Hüfte 3 Stockangriffe: • einhändig von oben, • einhändig seitlich von außen, • einhändig seitlich von innen, 2 Messerangriffe: • Messerstich von oben (Messerschneide an der Kleinfingerseite unten), • Messerstich seitlich von innen (Messerschneide an der Kleinfingerseite unten) 1 Abwehr in der eigenen Bodenlage mit Körperkontakt: • Angriff zwischen den Beinen und beide Hände greifen ins Revers 3 Abwehren in der eigenen Bodenlage ohne Körperkontakt: • Fußtritt von der Seite gegen die Körperseite, • Fußtritt von der Seite gegen den Kopf, • Fußtritt von oben auf den Körper Abwehr eines frei angreifenden Gegners: • etwa 10 angesagte Angriffe ohne Waffen
Kata	Goshin-jutsu-no-kata: • Naname-uchi (seitlicher Fauststoß an die Schläfe) • Ago-tsuki (Aufwärtshaken zum Kinn) • Gammen-tsuki (Gerader Fauststoß ins Gesicht)

**Prüfungsinhalte zum 1. Kyu (brauner Gürtel) im 16. Lebensjahr**

Vorkenntnisse	Stichprobenweise Überprüfung der bisherigen Prüfungsinhalte
Bewegungslehre (beidseitig)	Tai-sabaki: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrieren des Ausweichens gegen Angriffe von einem Angreifer mit einem Stock</li> </ul>
Grundform der Techniken (beidseitig)	1 Wurftechnik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomoe-nage (Kopfwurf)</li> </ul> 3 Hebeltechniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kote-gaeshi (Kipphandhebel),</li> <li>• Hiza-hishigi-gatame (Kniestreckhebel),</li> <li>• Ashi-garami (Kniebeugehebel)</li> </ul> 1 Würgetechnik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kata-te-jime (Einhandwürgen)</li> </ul> 2 Schlagtechniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsuki-dashi (Fingerspitzenstoß),</li> <li>• Hitoashiyubi-tsuki (Einfingerstoß),</li> </ul>
Anwendungsaufgabe Demonstration der Verteidigung gegen Angriffe (beidseitig)	4 Stockangriffe: <ul style="list-style-type: none"> <li>• beidhändig von oben,</li> <li>• beidhändig seitlich von außen,</li> <li>• Stockstich,</li> <li>• Angriff mit Stock quer gegen die Brust / gegen den Hals</li> </ul> 4 Messerangriffe: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Messerstich von unten (Messerschneide an der Daumenseite oben),</li> <li>• Florettstich,</li> <li>• Messerschneiden seitlich von innen (Messerschneide an der Daumenseite unten),</li> <li>• Messerschneiden seitlich von außen (Messerschneide an der Daumenseite unten)</li> </ul> 3 Kettenangriffe: <ul style="list-style-type: none"> <li>• seitlich von außen,</li> <li>• seitlich von innen,</li> <li>• seitlich zu den Beinen</li> </ul> 2 Pistolenangriffe mit Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• von vorn auf Brusthöhe,</li> <li>• von der Seite auf Kopfhöhe</li> </ul> Abwehr eines frei angreifenden Gegners <ul style="list-style-type: none"> <li>• etwa 3 Minuten ohne Waffen und ohne Ansage</li> <li>• etwa 10 angesagte Angriffe mit Waffen</li> </ul>
Kata	Goshin-jutsu-no-kata: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Furi-age (einhändiges Ausholen mit dem Stock)</li> <li>• Furi-otoshi (beidhändiger Stockschlag von oben)</li> <li>• Morote-tsuki (beidhändiger Stockstich)</li> </ul>