



**Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.**

---

**Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e. V.**



**Die Prüfung für Ju Jitsu Kyu – Grade**  
**im**  
**Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.**



**Die Prüfung für Ju Jitsu-Kyu-Grade**  
**im**  
**Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.**

1. Auflage

Lübeck 2007

# Ju Jitsu Prüfungen in Schleswig-Holstein

## Vorwort

Über zwei Jahre haben Experten aus Schleswig-Holstein an einer Optimierung der Prüfungsordnung gearbeitet. Viele und vor allem ausführliche Überlegungen waren die Basis, um ein für den Ju Jitsuka sinnvolles Prüfungsprogramm zu entwickeln. Eine Kurzbeschreibung des Kodokan Ju Jitsu, der möglichen Angriffsarten und einführende Erläuterungen zu den einzelnen Prüfungsfächern der Kyu-Grade vervollständigen die Übersicht der Prüfungsinhalte.

Die neuen Prüfungsinhalte wurden so zusammengestellt, dass mit den jeweils geforderten Techniken eine sinnvolle Verteidigung gegen die aufgeführten Angriffssituationen möglich ist.

Die Darstellung einer korrekten Technik in einem überlieferten und formellen Rahmen findet jetzt Einzug in die Prüfungsbedingungen für den 3. Kyu bis 1. Kyu. Zur Abrundung der Ausbildung im Kyu-Bereich wurde das neue Prüfungsfach „Kata“ eingeführt. Der Ju Jitsuka soll schon in einem frühen Stadium der Ausbildung auf diese Übungsform vorbereitet werden, um dann die Herausforderung dieses Prüfungsfaches auf einer Dan-Prüfung leichter bewältigen zu können.

Mit der Aufgabenstellung „Abwehr freier Angriffe“ soll der Ju Jitsuka an ein frei und variabel gestaltetes Ju Jitsu herangeführt werden.

Die vorliegende Broschüre wurde für alle Übungsleiter, Trainer und Prüfer zusammengestellt, um für alle Ju Jitsuka in Schleswig-Holstein eine zielgerichtete und vor allem einheitliche Ausbildung und Prüfung zu gewährleisten.

Lübeck, 1. Mai 2007

Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.  
Detlef Ott  
1. Vorsitzender

Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e. V.  
Rudolf Mieth  
Präsident

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Verfahrensweise, Organisation und Durchführung von Prüfungen im Ju Jitsu</b>	<b>6</b>
<b>2. Das Prüfungsprogramm</b>	<b>8</b>
Allgemeine Erläuterungen	8
<b>3. Die Prüfungsfächer</b>	<b>8</b>
Vorkenntnisse	8
Bewegungslehre	9
Grundform der Techniken	11
Anwendungsaufgabe	13
Kata	15
<b>4. Die Prüfungsinhalte</b>	<b>17</b>
Die Prüfungsinhalte zum 8.Kyu	17
Die Prüfungsinhalte zum 7.Kyu	18
Die Prüfungsinhalte zum 6.Kyu	19
Die Prüfungsinhalte zum 5.Kyu	20
Die Prüfungsinhalte zum 4.Kyu	21
Die Prüfungsinhalte zum 3.Kyu	22
Die Prüfungsinhalte zum 2.Kyu	23
Die Prüfungsinhalte zum 1.Kyu	24
<b>5. Ju Jitsu-Kyu-Prüfungsliste</b>	<b>25</b>
<b>6. Literaturhinweise</b>	<b>26</b>

# Ju Jitsu Prüfungen in Schleswig-Holstein

## 1. Verfahrensweise, Organisation und Durchführung von Prüfungen im Ju Jitsu

Grundlage des im JVSH / DKSH betriebenen Ju Jitsu ist das Kodokan Ju Jitsu. Graduierungen durch Prüfung können vom 8. bis zum 1. Kyu-Grad Ju Jitsu und vom 1. bis zum 5. Dan-Grad Ju Jitsu erworben werden.

Die JVSH-Grundsatzordnung für das Prüfungswesen bestimmt den Rahmen für die Verfahrensweise, Organisation und Durchführung von Prüfungen im Kyu- und Dan-Bereich. Zweck der Prüfungsordnung ist es, die Zuerkennung von Kyu- und Dan-Graden in Schleswig-Holstein an einem einheitlichen Ziel auszurichten und die Qualität der Graduierungen zu sichern. Aufgrund der sportartspezifischen Ausrichtung des Kodokan Ju Jitsu gelten folgende Ergänzungen:

### Voraussetzungen zur Teilnahme an Ju Jitsu – Kyu – Prüfungen

Die Vorbereitungszeiten für die Zulassung zu Ju Jitsu-Kyu-Prüfungen betragen jeweils für Ju Jitsuka bis 14 Jahre jeweils mindestens 6 Monate. Für Ju Jitsuka, die älter als 14 Jahre sind, betragen die Vorbereitungszeiten bis zum 3. Kyu-Grad jeweils mindestens 3 Monate. Für den 2. Kyu- und den 1. Kyu-Grad beträgt die Vorbereitungszeit jeweils mindestens 6 Monate.

Mindestalter für Ju Jitsu – Kyu – Prüfungen:

<b>Grad</b>	<b>Gürtelfarbe</b>	<b>Alter</b>
8. Kyu	weiß-gelber Gürtel	vollendetes 11. Lebensjahr
7. Kyu	gelber Gürtel	im 12. Lebensjahr
6. Kyu	gelb-oranger Gürtel	im 12. Lebensjahr
5. Kyu	oranger Gürtel	im 13. Lebensjahr
4. Kyu	orang-grüner Gürtel	im 13. Lebensjahr
3. Kyu	grüner Gürtel	im 14. Lebensjahr
2. Kyu	blauer Gürtel	im 15. Lebensjahr
1. Kyu	brauner Gürtel	im 16. Lebensjahr

Eine nicht bestandene Kyu-Prüfung kann frühestens nach einem Monat wiederholt werden.

## Ju Jitsu Prüfungen in Schleswig-Holstein

### Voraussetzungen zur Teilnahme an Ju Jitsu – Dan – Prüfungen

Zu Dan-Prüfungen werden Ju Jitsuka zugelassen, die mindestens im Besitz des 1. Kyu-Grades sind und das 18. Lebensjahr vollendet haben. Weitere Voraussetzung für die Zulassung zu Ju Jitsu-Dan-Prüfungen ist der Besitz einer vom JVSH anerkannten gültigen Übungsleiterlizenz in einer Budo-Sportart oder die Teilnahme an einem mindestens 15-stündigen Lehrgang über Übungsleiterthemen in einer Budo-Sportart. Diese Lehrgangsteilnahme darf nicht länger als ein Jahr zurückliegen.

Vorbereitungszeiten für Ju Jitsu – Dan – Prüfungen:

<b>Grad</b>	<b>Vorbereitungszeit</b>
1. Dan	2 Jahre
2. Dan	3 Jahre
3. Dan	4 Jahre
4. Dan	5 Jahre
5. Dan	6 Jahre

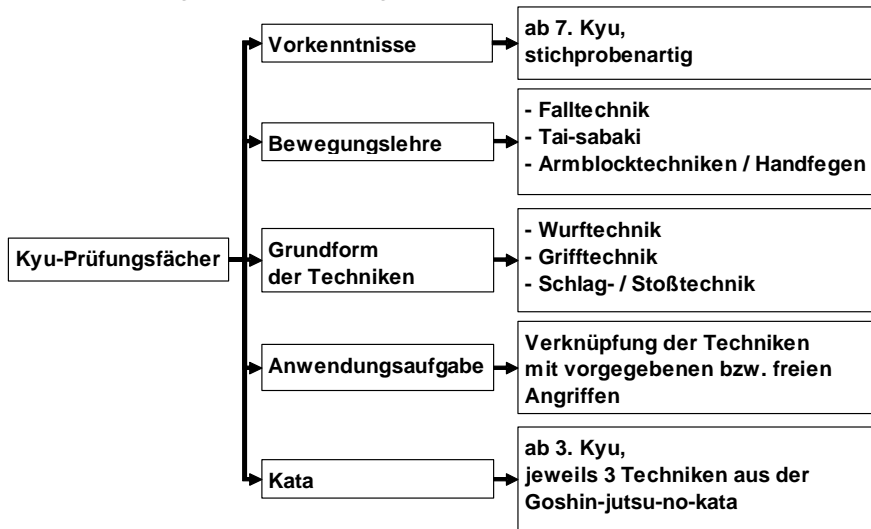
Die Vorbereitungszeiten für Dan-Prüfungen können einmal durch den Besitz einer vom JVSH anerkannten gültigen Übungsleiter- bzw. Trainer-Lizenz in einer Budo-Sportart um ein Jahr verkürzt werden.

## 2. Das Prüfungsprogramm

### Allgemeine Erläuterungen

Die Prüfungsinhalte für die jeweiligen Ju Jitsu-Kyu-Grade sind in bis zu 5 Prüfungsfächer strukturiert.

Bei den einzelnen Kyu-Prüfungen werden nicht immer alle 5 Prüfungsfächer überprüft. Während bei der Prüfung zum 8.Kyu das Prüfungsfach „Vorkenntnisse“ entfällt, werden die Prüfung vom 3. Kyu bis zum 1. Kyu um das Prüfungsfach „Kata“ ergänzt.



## 3. Die Prüfungsfächer

### Vorkenntnisse

Beginnend bei der Prüfung zum 7. Kyu (gelber Gürtel) werden die Vorkenntnisse stichprobenartig überprüft. Die Prüflinge sollen zeigen, dass sie auch die Prüfungsinhalte der vorangegangenen Kyu-Grade beherrschten.

Eine stichprobenartige Überprüfung bedeutet, dass nicht alles Vorangegangene sondern nur einige wenige Inhalte überprüft werden. Deshalb sollte auch nicht mit dem Prüfungsfach „Vorkenntnisse“ begonnen werden. Es ist vielmehr sinnvoller, die Vorkenntnisse immer dann zu überprüfen, wenn es für die vorliegende Prüfungsleistung des Prüflings hilfreich bzw. nützlich erscheint.



# Ju Jitsu Prüfungen in Schleswig-Holstein

Natürlich kann die Prüfungskommission entscheiden, bei einer entsprechend guten Prüfungsleistung auf die Überprüfung der Vorkenntnisse zu verzichten.

Darüber hinaus sollten den Prüflingen die in den Prüfungsinhalten genannten japanischen Begriffe mit ihren deutschen Bedeutungen bekannt sein.

## Hinweis:

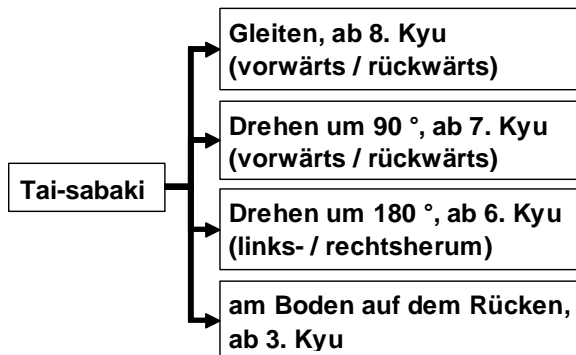
Die verwendeten japanischen Begriffe folgen der Terminologie des Kodokan Ju Jitsu (s. Kapitel 6, Literaturhinweise).

## Bewegungslehre

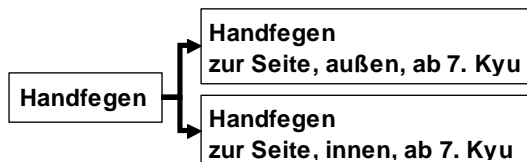
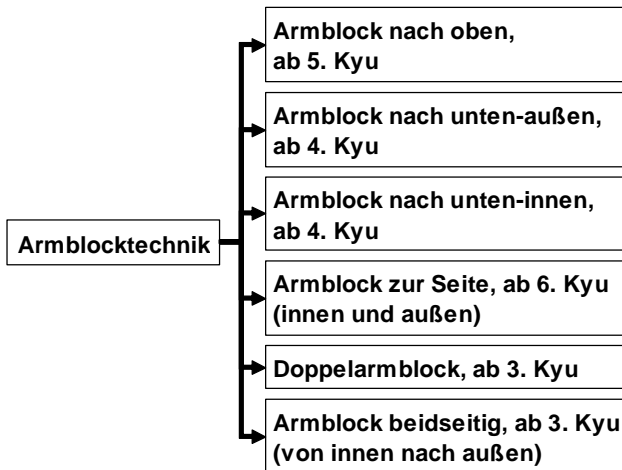
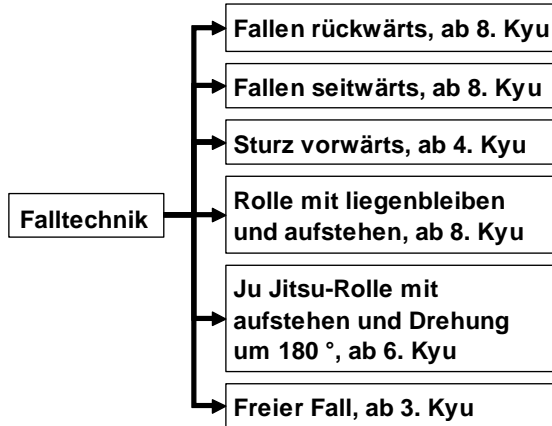
Die Bewegungslehre beinhaltet die für das Ju Jitsu typische Grundfertigkeiten Tai-sabaki (Bewegen des Körpers), Ukemi (Falltechnik), Armblocktechniken und Handfegen. Diese elementaren Fertigkeiten sind wichtig für das Erlernen der Techniken und das Bewegen bzw. Verhalten bei der Verteidigung gegen Angriffe.

Der Prüfling soll zeigen, dass er sich sicher bewegen und diese Fertigkeiten auch bei der Ausführung von Techniken und beim Verteidigen gegen Angriffe sinnvoll einsetzen kann.

Bei der Prüfung zum 3. Kyu-Grad soll der Prüfling das Ausweichen bei Angriffen ohne Waffen gegen einen Angreifer und bei der Prüfung zum 2. Kyu-Grad gegen Angriffe von zwei Angreifern sowie bei der Prüfung zum 1. Kyu-Grad gegen Angriffe eines mit einem Stock bewaffneten Angreifers sicher demonstrieren.



# Ju Jitsu Prüfungen in Schleswig-Holstein



# Ju Jitsu Prüfungen in Schleswig-Holstein

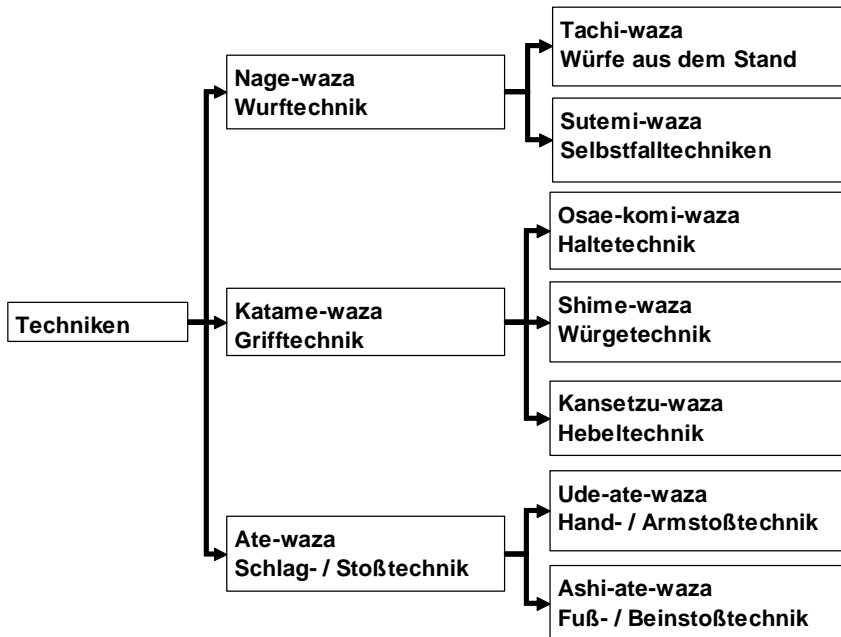
## Grundform der Techniken

Die Beherrschung der Grundform einer Technik ist die Basis für die Verteidigung gegen alle Arten von Angriffen.

Bei der Grundform einer Technik soll der Prüfling zeigen, dass er die Hauptfunktionen der Technik verstanden hat. Die einzelnen Phasen der Technik sollen deutlich demonstriert werden. Bei der Demonstration kann der Prüfling die Technik auch überdeutlich und langsamer als üblich ausführen. Besonders wichtig ist, dass der Prüfling die Technik sicher beherrscht. Dies setzt besonders bei Hebeltechniken die Griffsicherheit bei der Technikdurchführung voraus.

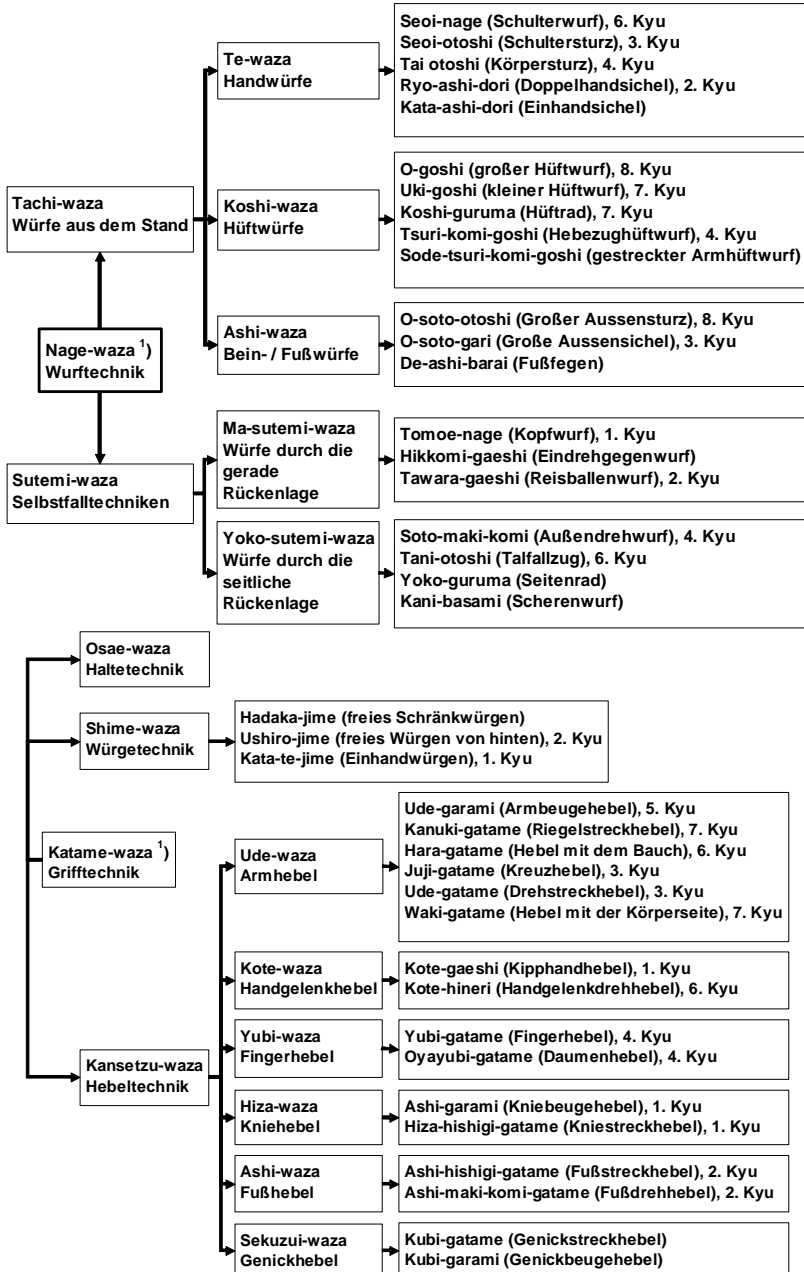
Um Tori zu unterstützen muss Uke sich so verhalten, dass Tori die Technik auch leicht ausführen kann.

Die Techniken des Kodokan Ju Jitsu werden in drei Hauptgruppen eingeteilt:



# Ju Jitsu Prüfungen in Schleswig-Holstein

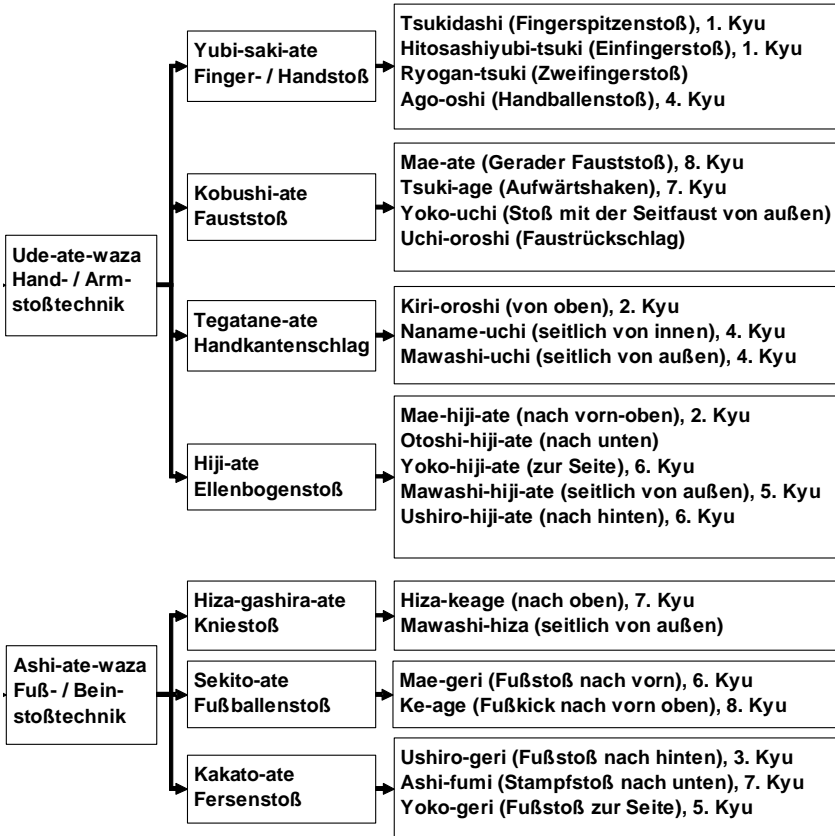
Jede dieser Hauptgruppen teilt sich dann weiter auf:



1) Es sind nur die selbstverteidigungsrelevanten Techniken aufgeführt!

# Ju Jitsu Prüfungen in Schleswig-Holstein

Ate-waza (Schlag- / Stoßtechnik):



## Anwendungsaufgabe

Im Unterschied zur Grundform der Techniken werden jetzt die erlernten Techniken bei der Verteidigung gegen Angriffe eingesetzt. Die Anwendungsaufgaben enthalten immer eine Wenn – Dann – Beziehung. Der Prüfling soll hierbei die erlernten Grundfertigkeiten der Bewegungslehre und die Techniken funktional wirksam zusammenführen und als Verteidigung umsetzen. Das sinnvolle Verbinden von Technik und Angriffssituation ist dabei besonders gefordert. Natürlich muss der richtige Grundablauf der Technik erkennbar sein.

Für den Einsatz der Elemente der Bewegungslehre bedeutet dies einen sinnvollen Körpereinsatz beim Zusammenspiel der Eigenbewegungen mit den Bewegungen des Angreifers (Koordination). Dies setzt bei Tori das Erhalten des eigenen Gleichgewichts und die ständige Kontrolle

## Ju Jitsu Prüfungen in Schleswig-Holstein

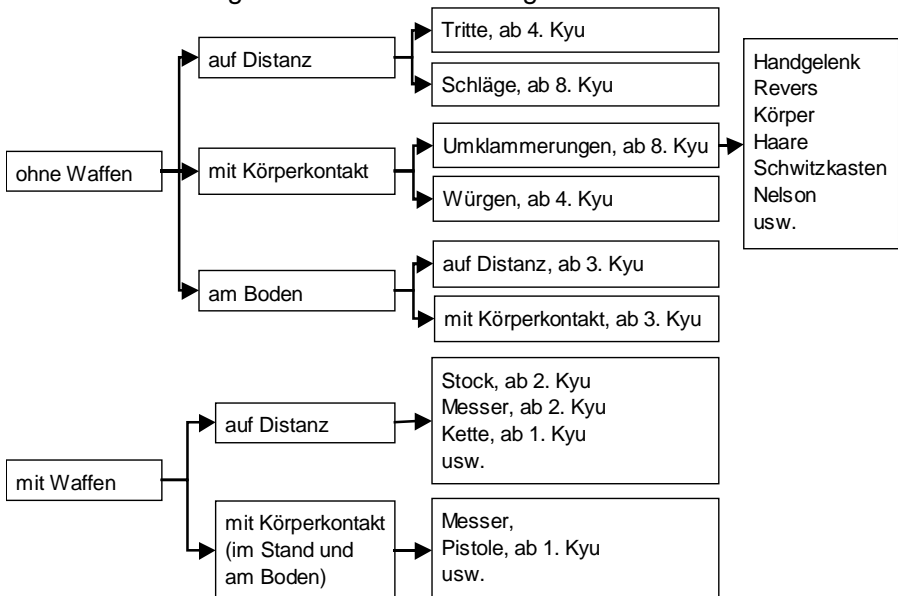
des Angreifers voraus. Bei der Verteidigung ist auf die korrekte eigene Stellung und die angepasste Distanz zum Angreifer zu achten.

In diesem Prüfungsfach steigern sich die Angriffsarten mit zunehmenden Kyu-Grad. Bis zum 3. Kyu-Grad erfolgen die Angriffe ohne Waffen. Erst die Prüfung zum 2. bzw. 1. Kyu-Grad beinhalten Angriffe mit Waffen.

Bei der Prüfung zum 2. bzw. 1. Kyu-Grad wird das Wechselspiel zwischen Aktion und Reaktion immer deutlicher. Während zunächst bei der Prüfung zum 2. Kyu-Grad die Abwehr eines frei angreifenden Gegners ohne Waffen mit angesagten Angriffen demonstriert werden soll, erfolgen für die Prüfung zum 1. Kyu-Grad freie Angriffe ohne Waffen und angesagte Angriffe mit Waffen. Das Erkennen und Nutzen der entstehenden Möglichkeiten ist hierbei die Herausforderung für den Prüfling.

Abschließend muss hier nochmals auf die wichtige Rolle von Uke hingewiesen werden. Uke muss sich so verhalten, dass Tori die Technik auch leicht ausführen kann.

Zusammenstellung der verschiedenen Angriffe:



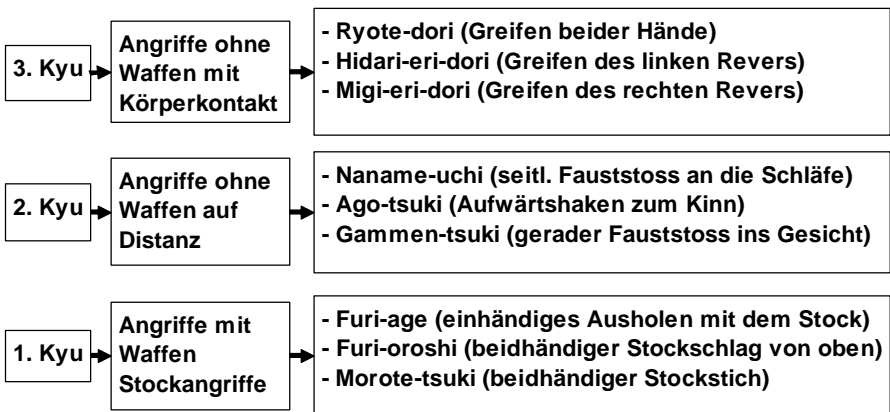
# Ju Jitsu Prüfungen in Schleswig-Holstein

## Kata

Das Prüfungsfach „Kata“ wird bei der Prüfung vom 3. bis zum 1. Kyu-Grad gefordert. In einer Kata (Form, formelle Übungen, Üben von vorgegebenen Bewegungsfolgen) sind Techniken in ihrer Grundform und die dazu notwendigen Elemente der Bewegungslehre festgeschrieben. Damit wird ein (auch über Jahrzehnte hinaus) immer gleich bleibender Standard gewährleistet.

Prüfungsinhalte sind Teilbereiche der Kodokan Goshin-jutsu-no-kata. Die Ausführung der Kata ist in der vom Kodokan definierten Form gefordert. Diese Teilbereiche wurden so ausgewählt, dass alle geforderten Techniken und Angriffssituationen bereits in den bisherigen Prüfungsinhalten vorgekommen sind.

Die geforderten Teilbereiche der Goshin-jutsu-no-kata:



Im Vordergrund der Kata-Demonstration steht die korrekte Ausführung der jeweiligen Technik. Von Anfang an sollen die grundlegenden Bewegungsanforderungen einer Kata deutlich werden. Hier spielen z. B. die Körperspannung, das Vermeiden überflüssiger Bewegungen, die Zusammenhänge zwischen Angriff und angewandter Technik oder festgelegte Schrittmuster und Schrittfolgen eine wesentliche Rolle.

**Bei einer Kyu-Prüfung wird im Vergleich zur Dan-Prüfung keinesfalls erwartet, dass die Kata „meisterlich“ demonstriert wird.**

## Ju Jitsu Prüfungen in Schleswig-Holstein

Dem Anspruch einer Kyu-Prüfung genügt es vollkommen, wenn die geforderten Teilbereiche der Goshin-jutsu-no-kata in der jeweiligen „Grundform“ demonstriert werden. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der korrekten Ausführung der Techniken und weniger auf dem Zeremoniell.

Es soll deutlich werden, dass sich der Prüfling mit dem korrekten Bewegungsablauf und den Prinzipien der geforderten Techniken und Angriffssituationen intensiv auseinandergesetzt hat. Weiterhin muss erkennbar sein, dass sich der Prüfling über einen angemessenen Zeitraum mit seinem Partner gemeinsam die Gestaltung der Kata-Demonstration erarbeitet hat.

Bei der Beurteilung des Prüfungsfaches „Kata“ ist immer die **gemeinsame** Leistung von Tori und Uke zu berücksichtigen. Dabei ist nach Technikbeherrschung und Gesamteindruck zu unterscheiden, die die Grundlage der Bewertung sind. Die Technikbeherrschung sollte den Ausschlag geben.



# Ju Jitsu Prüfungen in Schleswig-Holstein

## 4. Die Prüfungsinhalte

### 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

## Ju Jitsu Prüfungen in Schleswig-Holstein

### 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

## Ju Jitsu Prüfungen in Schleswig-Holstein

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

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

## Ju Jitsu Prüfungen in Schleswig-Holstein

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

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

## Ju Jitsu Prüfungen in Schleswig-Holstein

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

Vorkenntnisse	Stichprobenweise Überprüfung der bisherigen Prüfungsinhalte
Bewegungslehre (beidseitig)	<p>Falltechnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sturz vorwärts</li> </ul> <p>Blocktechniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armblock nach unten außen,</li> <li>• Armblock nach unten innen</li> </ul>
Grundform der Techniken (beidseitig)	<p>3 Wurftechniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tai-otoshi (Körpersturz),</li> <li>• Soto-maki-komi (Außendrehwurf)</li> <li>• Tsuru-komi-goshi (Hebezughüftwurf)</li> </ul> <p>2 Hebeltechniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yubi-gatame (Fingerhebel),</li> <li>• Oyayubi-gatame (Daumenhebel)</li> </ul> <p>3 Schlagtechniken:</p> <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)	<p>3 Würgeabwehren im Stand:</p> <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> <p>1 Körperumklammerung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umfassen der Taille von der Seite</li> </ul> <p>1 Abwehr gegen Nelson</p> <p>2 Schlagangriffe:</p> <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> <p>1 Fußtritt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gerader Fußtritt von vorn gegen den Bauch,</li> </ul>
Kata	entfällt

## Ju Jitsu Prüfungen in Schleswig-Holstein

### 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>

## Ju Jitsu Prüfungen in Schleswig-Holstein

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

Vorkenntnisse	Stichprobenweise Überprüfung der bisherigen Prüfungsinhalte
Bewegungslehre (beidseitig)	Falltechnik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• freier Fall</li> </ul> Tai-sabaki: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrieren des Ausweichens gegen Angriffe von zwei Angreifern ohne Waffen</li> </ul>
Grundform der Techniken (beidseitig)	2 Wurftechniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryo-ashi-dori (Doppelhandsichel),</li> <li>• Tawara-gaeshi (Reisballenwurf)</li> </ul> 2 Hebeltechniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ashi-hishigi-gatame (Fußstreckhebel),</li> <li>• Ashi-maki-komi-gatame (Fußdrehhebel)</li> </ul> 1 Würgetechnik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ushiro-jime (freies Würgen von hinten)</li> </ul> 2 Schlagtechniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiri-oroshi (Handkantenschlag von oben),</li> <li>• Mae-hiji-ate (Ellenbogenstoß nach vorn oben)</li> </ul>
Anwendungsaufgabe Demonstration der Verteidigung gegen Angriffe (beidseitig)	3 Fußstritte: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fußtritt von der Seite gegen das Knie,</li> <li>• Fußtritt von der Seite gegen den Bauch,</li> <li>• Fußtritt von der Seite gegen das Gesäß / die Hüfte</li> </ul> 3 Stockangriffe: <ul style="list-style-type: none"> <li>• einhändig von oben,</li> <li>• einhändig seitlich von außen,</li> <li>• einhändig seitlich von innen,</li> </ul> 2 Messerangriffe: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Messerstich von oben (Messerschneide an der Kleinfingerseite unten),</li> <li>• Messerstich seitlich von innen (Messerschneide an der Kleinfingerseite unten)</li> </ul> 1 Abwehr in der eigenen Bodenlage mit Körperkontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angriff zwischen den Beinen und beide Hände greifen ins Revers</li> </ul> 3 Abwehren in der eigenen Bodenlage ohne Körperkontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fußtritt von der Seite gegen die Körperseite,</li> <li>• Fußtritt von der Seite gegen den Kopf,</li> <li>• Fußtritt von oben auf den Körper</li> </ul> Abwehr eines frei angreifenden Gegners: <ul style="list-style-type: none"> <li>• etwa 10 angesagte Angriffe ohne Waffen</li> </ul>
Kata	Goshin-jutsu-no-kata: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Naname-uchi (seitlicher Fauststoß an die Schläfe)</li> <li>• Ago-tsuki (Aufwärtshaken zum Kinn)</li> <li>• Gammen-tsuki (Gerader Fauststoß ins Gesicht)</li> </ul>

## Ju Jitsu Prüfungen in Schleswig-Holstein



### 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>



## Ju Jitsu Prüfungen in Schleswig-Holstein

### 5. Ju Jitsu-Kyu-Prüfungsliste

		<h3 style="margin: 0;">Ju Jitsu Kyu – Prüfungsliste</h3>										
<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Prüfungsfächer werden jeweils einzeln bewertet. Die Kyu-Prüfung ist bestanden, wenn jedes einzelne Prüfungsfach bestanden ist.</li> <li>Es gilt der Mehrheitsentscheid der Prüfungskommission.</li> </ul>							Kata	Bewegungslehre	Grundform der Techniken	Anwendungsaufgabe	Vorkenntnisse	Neuer Grad
Ifd. Nr.	€	Name, Vorname	Verein	geboren am	letzte Prüfung	letzter Grad						
1												
2												
3												
19												
20												
<b>Ausrichter:</b> _____							<b>Prüfer:</b> _____					
<b>Ort / Datum:</b> _____							<b>Prüfer:</b> _____					
Copyright © 2007 by JVSH							www.JVSH.de					

## **Ju Jitsu Prüfungen in Schleswig-Holstein**

### **6. Literaturhinweise**

Jigoro Kano, Judo (Ju Jutsu), Tokyo 1937

Hrsg. Kodokan, What is Judo, Tokyo 1960

Hrsg. Kodokan, Judo, Osaka 1961

Hrsg. Kodokan, Illustrated Kodokan Judo, Tokyo 1970

Jigoro Kano, Kodokan Judo, Tokyo 1986

Keiko Fukuda, Born For The Mat, A Kodokan Textbook For Women,  
Judo, Japan, 1974



„Armselig der Schüler,  
der seinen Meister  
nicht übertrifft.“

Leonardo da Vinci

Herausgeber:	Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V. Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e. V. Lübeck 2007
--------------	--

Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.  
Falkenstrasse 39, 23564 Lübeck

Printed in Germany  
Redaktionsschluss: 1. Mai 2007