

# *Ju-Jutsu-Prüfungsprogramm*



*Sensei Manfred Schlößer, 3. Dan JJ  
(IMAF Branch-Germany Disziplinberater Bereich Jiu-Jitsu,  
Ju-Jitsu, Ju-Jutsu)*

*Sensei Detlev Borgstedt, 2. Dan JJ*



## Kinder-Prüfungsordnung

*Kinder bis 14 Jahre können folgende Prüfungen ablegen:*

- *Zwischenprüfung*
  - *weißer Gürtel mit gelbem Streifen* *ab ca. 8 Jahre*
- *5. Kyu JJ*
  - *Gelbgurt* *ab ca. 9 Jahre*
- *Zwischenprüfung*
  - *gelber Gürtel mit orangenem Streifen* *ab ca. 10 Jahre*
- *4. Kyu JJ*
  - *Orangegurt* *ab ca. 11 Jahre*
- *Zwischenprüfung*
  - *oranger Gürtel mit grünem Streifen* *ab ca. 12 Jahre*
- *3. Kyu JJ*
  - *Grüngurt* *ab ca. 13 Jahre*
- *2. Kyu JJ*
  - *Blaugurt* *ab 14 Jahre*

*Die Prüfungsreihenfolge ist grundsätzlich einzuhalten.*

*Die Vorbereitungszeit beträgt mindestens  $\frac{1}{2}$  Jahr, jedoch sollte das Mindestalter der betreffenden Gurtstufe erreicht sein.*

*(Anmerkung: bei den Kyu-Graden 5. bis 3. Kyu JJ sind die Alterseinteilungen Empfehlungen, das Alter zum 2. Kyu JJ ist bindend.)*

## Prüfungsordnung Erwachsene

*Die Vorbereitungszeit für die Kyu-Prüfungen JJ betragen zum 5. bis 2. Kyu JJ mindestens  $\frac{1}{2}$  Jahr ; zum 1. Kyu JJ mindestens 1 Jahr (Mindestalter: 16 Jahre); für den 1. Dan JJ mindestens 1 Jahr (Mindestalter: 18 Jahre).*

*Erwachsene legen grundsätzlich keine Zwischenprüfungen ab.*





## *Prüfungsprogramm weißer Gürtel mit gelbem Streifen*

- Rolle vorwärts links (Mae-Ukemi-Hidari)
- Rolle vorwärts rechts (Mae-Ukemi-Migi)
- Rolle rückwärts links (Ushiro-Chuga-Eri Hidari)
- Rolle rückwärts rechts (Ushiro-Chuga-Eri Migi)
- Sturz vorwärts (Mae-Ukemi)
- Sturz rückwärts (Ushiro-Ukemi)
- Sturz seitwärts links (Yoko-Ukemi Hidari)
- Sturz seitwärts rechts (Yoko-Ukemi Midi)
- Unterarmblock nach oben (Jodan-Uke)
- Unterarmblock von außen nach innen (Soto-Uke)
- Unterarmblock von innen nach außen (Uchi-Uke)
- Grifflösen (Kakiwake-Uke)
- Griffsprengen (Kakiwake-Uke)
- Befreiung aus einem Würgeangriff von der Seite
- Befreiung aus einem Würgeangriff von hinten
- Befreiung aus einem Würgeangriff von vorne





## *Prüfungsprogramm 5. Kyu (gelber Gürtel)*

- Vorkenntnisse aus dem vorangegangenen Prüfungsprogramm
- Gleiten (Ayumi-Ashi)
- Schrittdrehung 180 Grad (Tenkan-Ashi 180 °)
- Schrittdrehung 90 Grad (Tenkan-Ashi 90 °)
- Doppelschrittdrehung (Tai-Sabaki)
- Meidbewegungen (Sabaki)
- Armstreckhebel zum Boden (Ude-Osae)
- Fingerhebel (Yubi-Kansetsu-Waza)
- Große Außensichel (O-Soto-Gari)
- Kipphandhebel (Kote-Gaeshi)
- Etikette





## *Prüfungsprogramm gelber Gürtel mit orangenem Streifen*

- Vorkenntnisse aus allen vorangegangenen Prüfungsprogrammen
- Unterarmblock nach unten von außen nach innen (Gedan-Uke)
- Unterarmblock nach unten von innen nach außen (Gedan-Uke)  
(die Blöcke rechts wie links)
- Verteidigung in Bodenlage
- Faustschlag (Uraken-Uchi)
- Fauststoß (Choku-Tsuki)
- Großer Hüftwurf (O-Goshi)
- Handfegen (Te-Nagashi-Uke)





## *Prüfungsprogramm 4. Kyu (oranger Gürtel)*

- Vorkenntnisse aus allen vorangegangenen Prüfungsprogrammen
- Befreiung aus einer Umklammerung von hinten
- Befreiung aus einer Umklammerung von vorne
- Beineinhängen (Ashi-Gake)
- Armstreckhebel über die Schulter (Ude-Hishigi)
- Freies Würgen (Ushiro-Jime)
- Große Innensichel (O-Uchi-Gari)
- Handaußenkantenblock (Shuto-Uke)
- Handaußenkantenschlag (Shuto-Uchi)
- Knieschlag (Hiza-Geri)
- Kniestoß (Hiza-Garami)
- Schulterwurf (Seoi-Nage)





## *Prüfungsprogramm oranger Gürtel mit grünem Streifen*

- Vorkenntnisse aus allen vorangegangenen Prüfungsprogrammen
- Fallschule über Hindernisse
- Fallschule unter Einwirkung eines Gegners
- Fußtritt vorwärts (Mae-Geri)
- Fußstoß vorwärts (Mae-Geri-Kekomomi)
- Kreuzfesselgriff (Ude-Garami-Henka-Waza)
- Schenkelwurf (Uchi-Mata)
- Befreiung aus 2 verschiedenen Würgeangriffen in Bodenlage
- 4 Haltegriffe in Bodenlage (Gatame-Waza)
- Freie Abwehr von je 3 angesagten Angriffen mit Kontakt
- Freie Abwehr von je 3 angesagten Angriffen ohne Kontakt
- 1 Lehrgang auf Landes-/Bundesebene





### *Prüfungsprogramm 3. Kyu (grüner Gürtel)*

- Vorkenntnisse aus allen vorangegangenen Prüfungsprogrammen
- Beinhebel (Ashi-Kansetsu-Wasa)
- Ellenbogenstoß abwärts (Otoshi-Empi-Uchi)
- Ellenbogenstoß rückwärts (Ushiro-Empi-Uchi)
- Ellenbogenstoß seitwärts (Yoko-Empi-Uchi)
- Fingerstich (Nukite)
- Fußstoß seitwärts (Yoko-Geri-Kekomi)
- Handbeugehebel (Kuzure-Kote-Gaeshi)
- Hüftrad (Koshi-Guruma)
- 2 Festlegetechniken am Boden
- 2 Transporttechniken (Ushiro-Jime)
- Freie Abwehr angesagter Angriffe mit und ohne Kontakt,  
mindestens 3 verschiedene Angriffe
- Abwehr von 2 verschiedenen Stockangriffen
- Abwehr eines Angriffes unter Verwendung eines Stockes
- 1 Lehrgang auf Landes- oder Bundesebene





## *Prüfungsprogramm grüner Gürtel mit blauem Streifen*

- Vorkenntnisse aus allen vorangegangenen Prüfungsprogrammen
- Fersenrückwurf (Kagato-Gaeshi)
- Fußstoß abwärts (Fumi-Komi)
- Handballenschlag (Teisho-Uchi)
- Handballenstoß (Seiryuto-Uchi)
- Handdrehbeugehebel (Gyaku-Tekubi-Garami)
- Kopfschlag/-stoß (Atama-Ate-Waza)
- 2 Abwehrtechniken mit Hand
- 2 Abwehrtechniken mit Fuß
- Abwehr von 4 verschiedenen Stockangriffen
- Freie Abwehr nicht angesagter Angriffe mit und ohne Kontakt,  
je 3 verschiedene Angriffe





## Prüfungsprogramm 2. Kyu JJ (blauer Gürtel)

- Vorkenntnisse aus allen vorangegangenen Prüfungsprogrammen
- Ausheber (Ushiro-Goshi)
- Beinbeugehebel (Ashi-Kansetsu-Waza)
- Ellenbogenschlag rückwärts (Ushiro-Empi-Uchi)
- Ellenbogenschlag vorwärts (Mae-Empi-Uchi)
- Handdrehhebel (Kote-Mawashi)
- Knöchelwürge (Eri-Jime)
- Kopfwurf (Tomoe-Nage)
- Körperstreckhebel (Tai-Waki-Gatame)
- Schaufelwurf (Sukui-Nage)
- Abwehr von 4 verschiedenen Messerangriffen
- Freie Abwehr angesagter Angriffe mit und ohne Kontakt,  
je 4 Angriffe
- Nervendruck (Atemi)
- Notwehr (=> § 227 BGB / § 32 StGB in Germany)
  - 1) Eine durch Notwehr gebotene Handlung ist nicht widerrechtlich.
  - 2) Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.
- 2 Lehrgänge auf Landes- oder Bundesebene





## Prüfungsprogramm 1. Kyu JJ (brauner Gürtel)

- Vorkenntnisse aus allen vorangegangenen Prüfungsprogrammen ohne Bewegungsformen und Falltechniken
- Bauchstreckhebel (Hara-Gatame)
- Beinriegel (Ashi-Hishigi)
- Doppelhandsichel (Morote-Gari)
- Fußstoß rückwärts (Ushiro-Geri-Kekomi)
- Fußtritt rückwärts (Ushiro-Geri-Keage)
- Genickhebel (Tate Hishigi)
- Kippstreckhebel (Gyaku-Juji)
- Kleine Außensichel (Ko-Soto-Gari)
- Kleine Innensichel (Ko-Uchi-Gari)
- Reisballenwurf (Tawara-Gaeshi)
- Rückentransport (Kuzure-Ushiro-Jime)
- Seitstreckhebel (Ude-Hishigi-Juji-Gatame)
- Abwehr von Angriffen mit Stock (Angriffe 1 bis 8)
- Abwehr von Angriffen mit Messer (Angriffe 1 bis 5)
- Abwehr von Angriffen mit einem beweglichen Gegenstand
- Freie Abwehr angesagter Angriffe mit und ohne Kontakt (je 5 Angriffe)
- 2 Lehrgänge auf Landes- oder Bundesebene





## *Prüfungsprogramm 1. Dan JJ (schwarzer Gürtel)* *(Mindestalter 18 Jahre; eine Verleihung ist nicht möglich)*

- Vorkenntnisse aus allen vorangegangenen Prüfungsprogrammen  
ohne Bewegungsformen und Falltechniken
- Armbeugehebel (Ude-Garami)
- Armriegel von außen (Gyaku-Kanuki-Gatame)
- Armriegel von innen (Kanuki-Gatame)
- Beindurchzug (Ashi-Dori)
- Eckenwurf (Sumi-Gaeshi)
- Fußstoppstoß (Fumi-Komi)
- Halbkreisfußtritt vorwärts (Mawashi-Geri)
- Hüftfegen (Harai-Goshi)
- Körperrückstoß (Irimi-Nage)
- Pressluftschlag (Kumade-Uchi)
- Rückriss (Kuzure-Irimi-Nage)
- Scherenwurf (Kani-Basami)
- Seitenrad (Yoko-Guruma)
- Verteidigung gegen 2 gleichzeitig agierende Angreifer
- 4 Abwehrhandlungen in sog. Nothilfesituationen  
(Richtig: Notwehr zugunsten eines Dritten) nach freier Wahl
- Bruchtest nach Wahl
- Theorie: Angriffe auf empfindliche Körperstellen
- Erste-Hilfe-Lehrgang  
(8 Doppelstunden, Lehrgang darf nicht länger als 3 Jahre zurückliegen)
- 2 Lehrgänge auf Landes- oder Bundesebene





## *Prüfungsprogramm 2. Dan JJ (schwarzer Gürtel)*

*(grundsätzlich 2 Jahre nach der Graduierung zum 1. Dan JJ)*

- Vorkenntnisse aus allen vorangegangenen Prüfungsprogrammen ohne Bewegungsformen und Falltechniken
- Bein-Hals-Schere (Hiza-Jime)
- Beinriss (Kuzure-Ashi-Dori)
- Beinrückwurf (Kuzure-Ashi-Gaeshi)
- Drehstreckhebel (Hizi-Maki-Komi)
- Fußfegen (De-Ashi-Barai)
- Halbkreisfußtritt rückwärts (Ura-Mawashi-Geri)
- Handdrehgriff (Kote-Hineri)
- Handinnenkantenschlag (Shuto-Uchi)
- Körperabbiegen (O-Soto-Osae)
- Körperwurf (Tai-Otoshi)
- Schienbeintritt/Low Kick (Gedan-Mawashi)
- Schwertwurf (Shiho-Nage)
- Seitenriss (Yoko-Wakare)
- Talfallzug (Tani-Otoshi)
- Erste-Hilfe-Lehrgang (mindestens Auffrischung; nicht älter als 2 Jahre)





## *Prüfungsprogramm 3. Dan JJ (schwarzer Gürtel)*

*(grundsätzlich 3 Jahre nach der Graduierung zum 2. Dan JJ)*

- Vorkenntnisse aus allen vorangegangenen Prüfungsprogrammen  
ohne Bewegungsformen und Falltechniken
- 5 Weiterführungstechniken
- 5 Gegentechniken (Kaeshi-Waza)
- Stockanwendung
  - 2 Atemitechniken
  - 2 Würgetechniken
  - 2 Hebeltechniken
  - 2 Festlegetechniken
- Verteidigung gegen 2 bewaffnete Angreifer  
(Stock, Messer, beweglicher Gegenstand)
- Erste-Hilfe-Lehrgang (mindestens Auffrischung; nicht älter als 2 Jahre)





## *Prüfungsprogramm 4. Dan JJ (schwarzer Gürtel)*

*(grundsätzlich 4 Jahre nach der Graduierung zum 3. Dan JJ)*

- Vorkenntnisse aus allen vorangegangenen Prüfungsprogrammen ohne Bewegungsformen und Falltechniken
- 5 weitere Gegentechniken (d.h. insgesamt 10)
- 5 weitere Weiterführungstechniken (d.h. insgesamt 10)
- Abwehr gegen 3 Angriffe mit Pistole.
- Abwehr von 6 angesagten Angriffen mit 3 verschiedenen sonstigen Hilfsmitteln.
- Freie Abwehr gegen mehrere bewaffnete Angreifer
- Freie Darstellung von mindestens 20 Techniken in logischer Folge oder traditionelle Kata
- Erste-Hilfe-Lehrgang (mindestens Auffrischung; nicht älter als 2 Jahre)





## *Prüfungsprogramm 5. Dan JJ (schwarzer Gürtel)*

*(grundsätzlich 4 Jahre nach der Graduierung zum 4. Dan JJ)*

- Vorkenntnisse aus allen vorangegangenen Prüfungsprogrammen ohne Bewegungsformen und Falltechniken
- Demonstration von 5 weiteren Weiterführungstechniken (d.h. insgesamt 15)
- Demonstration von 5 weiteren Gegentechniken (d.h. insgesamt 15)
- Freie Darstellung von mindestens 25 Techniken in logischer Folge oder traditionelle Kata
- Erste-Hilfe-Lehrgang (mindestens Auffrischung; nicht älter als 2 Jahre)

*Die Graduierungen zum 6. bis 8.. Dan (weiß/roter Gürtel) und 9. und 10. Dan (roter Gürtel) können aufgrund besonderer Verdienste verliehen werden.*

- Mindestalter 6. Dan JJ ist grundsätzlich 45 Jahre.
- Mindestalter 10. Dan JJ ist grundsätzlich 70 Jahre

Nähere Einzelheiten erbeben sich aus den Regelungen der IMAF.

