

# Prüfungsprogramm Ju-Jutsu

## 6.1 Kyu Jugendgürtel weiß mit gelben Enden

voraussichtlicher  
Prüfungstermin:



Name: \_\_\_\_\_

Bei den Kinderprüfungen darf der Verteidiger generell keine Schläge zum Kopf ausführen! Angriffe zum Kopf sind erlaubt.

---

### 1. Stellungen

Verteidigungsstellung

### 2. Bewegungsformen

a) ohne Partner

- Auslagenwechsel nach vorne, nach hinten, auf der Stelle
- Gleiten vorwärts, rückwärts, seitwärts
- Schrittdrehungen um 90° vorwärts, 180° vorwärts
- Schrittdrehungen um 90° rückwärts, 180° rückwärts

b) mit Partner

- Auspendeln nach hinten, zur Seite - Angriff: Griff ins Gesicht
- Abducken - Angriff: Ohrfeige
- Abtauchen - Angriff: Ohrfeige
- Körperabdrehen - Angriff: Griff ins Revers

### 3. Falltechniken

- Sturz seitwärts rechts und links

### 4. Bodentechniken

- Haltegriff in seitlicher Position  
Angriff: Ohrfeige, Bein stellen  
Verteidigung: Beinstellen, Haltegriff

### 5. Ju-Jutsu-Techniken (weitgehend in Kombination)

- Passivblock in Kopfhöhe (außen)  
Angriff: Ohrfeige rechts  
Verteidigung: Passivblock an der Kopfseite, Fausttechnik
- Passivblock in Höhe Körpermitte (außen)  
Angriff: mit der flachen Hand rechts zur kurzen Rippe  
Verteidigung: Passivblock nach außen, Fausttechnik
- Passivblock in Höhe Körpermitte (innen)  
Angriff: Versuchter Griff ins Revers rechts  
Verteidigung: Passivblock nach innen, Fausttechnik
- Handballentechnik  
Angriff: Ohrfeige rechts  
Verteidigung: Passivblock, Handballenstoß rechts

- Beinstellen  
Angriff: Ohrfeige rechts  
Verteidigung: Passivblock, Beinstellen, Fausttechnik

**6. Freie Anwendungsformen** im Bereich der Atemtechniken  
(offene Hände) im LEICHTKONTAKT, das heißt der Gegner wird nur ganz leicht berührt. Zum Kopf darf nicht geschlagen werden!