



**ARBEITSBLATT
PRÜFUNGSPROGRAMM 3. KYU**

Prüfungsfächer 3. Kyu (Grüngurt)		
1	Falltechniken	1.1. Sturz vorwärts 1.2. Sturz rückwärts
2	Bodentechniken	2.1. Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Guard) 2.2. Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen. 2.3. Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (s.2.1) (Guard Pass)
3	Abwehrtechniken	3.1. Abwehrtechnik mit der Hand 3.1.1. Dreierkontakt (Ausführung beliebig) 3.1.2. Nach freier Wahl des Prüflings. (3 Ausführungen)
4	Atemitechniken	4.1. Ellbogentechnik (2 Ausführungen) 4.2. Lowkick
5	Würge- / Nervendrucktechniken	5.1. Nervendrucktechnik 5.1.1. Drosselgrubendruck 5.2. Würgetechnik mit Armen oder Händen 5.2.1. Schränkwürgen
6	Hebeltechniken	6.1. Handgelenkhebel 6.1.1. Handbeugehebel 6.2. Fingerhebel 6.2.1. Fingerstreckhebel
7	Wurftechniken	7.1. Schulterwurf 7.2. Große Innensichel 7.3. Beingreifer 7.3.1. Doppelhandsichel von vorne
8	Stockabwehr /-anwendung	8.1. Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2
9	Messerabwehr	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
10	Weiterführungstechniken	10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 10.2. Weiterführung von Atemitechniken (1 Ausführung)
11	Gegentechniken	11.1. Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand 11.2. Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl 11.3. Gegentechnik gegen Hüftwurf 11.4. Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl
12	Freie Selbstverteidigung	12.1. Verteidigung gegen 4 von 8 angesagten Angriffen.
13	Anwendungsformen	13.1. Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster. 13.1.1. Führhand, Schlaghand, Lowkick 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik 13.2. Anwendung der demonstrierten und anderer Atemitechniken in Kombination 13.2.1. gegen einen Partner mit Pratzen oder 13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung
14	Bewegungsformen	Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden.

1. FALLTECHNIKEN

1.1. Sturz vorwärts

Beschreibung:

- + Die Landung erfolgt auf Handflächen, Unterarmen, Fußballen und Zehen.
- + Die Unterarme bilden ein annähernd gleichseitiges Dreieck.
- + Der Körper ist angespannt; Kopf, Becken und Knie berühren den Boden nicht.
- + Der Kopf ist zur Seite gedreht, um Verletzungen im Gesichtsbereich zu vermeiden.
- + Anschließend weiteres situationsgerechtes Verhalten.

Beachte:

- + Im Moment des Aufpralls ausatmen und Gesamtkörperspannung aufbauen.
- + Ein Durchhängen des Körpers (Hohlkreuz) beim Aufprall ist unbedingt zu vermeiden.

1.2. Sturz rückwärts

Beschreibung:

- + Die Landung erfolgt auf Schulterblättern und Armen mit angehobenem Becken oder mit leichter Abrollbewegung über die gesamte Rückenpartie.
- + Beide Arme schlagen dicht am Körper ab (keine Pflicht).
- + Das Kinn ist zur Brust gezogen.
- + Anschließend weiteres situationsgerechtes Verhalten.

Beachte:

- + Im Moment des Aufpralls ausatmen und Gesamtkörperspannung aufbauen.
- + Bei der Form ohne Abrollbewegung wird die Hüfte schon im Fallen deutlich vorgebracht.

2. BODENTECHNIKEN

2.1. Haltetechnik bei eigener Rückenlage (Full Guard)

Beschreibung:

- + Der Angreifer wird zwischen den Beinen des in der Rückenlage befindlichen Verteidigers eingeklemmt.

- + Der Verteidiger sichert mit seinen Armen die Arme des Gegners oder schützt damit seinen eigenen Kopf vor weiteren Angriffen.
- + Die Techniken können alternativ auch im Rahmen eines Übungskampfes gezeigt werden. Wenn sich der Prüfer kein abschließendes Urteil bilden kann, hat er die Möglichkeit, die Techniken auch gesondert zu prüfen.

2.2. Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

Beschreibung:

- + Der Verteidiger befindet sich in der Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guardposition).
- + Durch Einsatz seines Körpers und der Extremitäten zwingt er den Angreifer aus der Ausgangsposition in die Rücken- oder Bauchlage und kontrolliert diesen anschließend.

Beachte:

- + Die Steuerung des Angreifers geschieht durch geschickten Einsatz von Schwerpunkt und Hebelkräften, nicht durch reinen Krafteinsatz.

2.3. Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (s.2.1) (Guard Pass)

Beschreibung:

- + Der Angreifer nimmt den Verteidiger in die Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage.
- + Der Verteidiger hat die freie Wahl seiner Befreiungstechnik und der dafür erforderlichen Griffhaltung des Angreifers.
- + Die Befreiung erfolgt bei leichter Gegenwehr des haltenden Angreifers.
- + Die Befreiung gilt als erfolgt, wenn der Verteidiger den Angreifer kontrolliert oder sich von diesem lösen kann.

Beachte:

- + Die vom Angreifer zur Abwehr der Befreiung eingesetzte Kraft wird soweit möglich zur Befreiung genutzt.
- + Der Verteidiger soll sich nicht ausschließlich durch Krafteinsatz befreien.

3. Abwehrtechniken

3.1. Abwehrtechnik mit der Hand

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 5. Kyu (siehe dort), jedoch müssen vier zueinander unterschiedliche Ausführungen von Abwehrtechniken mit der Hand gezeigt werden. Mindestens eine Ausführung muss ein Dreierkontakt sein.

3.1.1. Dreierkontakt (Ausführung beliebig)

Beschreibung:

- + Der angreifende Arm wird mit dem eigenen Unterarm aufgenommen und abgeleitet.
- + Die zweite Hand oder der zweite Unterarm nimmt den Arm auf und führt ihn in Schlagrichtung weiter.
- + Nach Aufnahme der Angriffsbewegung übernimmt wieder der erste Arm und sichert den angreifenden Arm mit der Hand oder Unterarm.
- + Direkt beim Sichern oder unmittelbar danach kann eine beliebige Folgetechnik gezeigt werden.

Beachte:

- + Während der gesamten Ausführung muss eine Kontrolle des angreifenden Armes erkennbar sein.
- + Die Sicherung mit der Hand findet mit dem C-Check statt. Beim C-Check bilden Daumen und Finger den Buchstaben C. Ob der Daumen nach oben oder unten zeigt, spielt keine Rolle.
- + Bei allen Sicherungen ist zumindest leichter Druck aufzubauen, so dass der Angreifer nicht unmittelbar einen weiteren Angriff ausführen kann

3.1.2. Nach freier Wahl des Prüflings (3 Ausführungen).

- + Ellenbogenschläge werden durch Mitdrehen von Hüfte und/oder Rumpf in Schlagrichtung verstärkt.
- + Ellenbogenstöße werden durch Verlagerung des Körperschwerpunktes bzw. Ausfallschritte in Stoßrichtung unterstützt.
- + Die freie Hand unterstützt, nimmt Kontakt zum Gegner auf oder schützt den Verteidiger.

Beachte:

- + Auftrefffläche ist je nach Ausführungsform der Bereich unmittelbar unterhalb oder oberhalb des Ellenbogengelenks oder die Ellenbogenspitze.
- + Atemtechniken werden außer in Kombination zusätzlich auch als Einzeltechniken an Pratzen oder Schlagpolster geprüft

4.2. Lowkick

Beschreibung:

- + Ausführung erfolgt mit dem Schienbein des leicht angewinkelten und in der Auftreffphase mit der Hüfte arretierten Beines.
- + Nach einer Eindrehbewegung um die Körperlängsachse und Mitdrehen des Standbeins wird das Bein schwingvoll und mit deutlicher Unterstützung der Hüfte ins Ziel geführt.

Beachte:

- + Mögliche Ziele für den Lowkick sind die Beine des Angreifers von innen oder von außen.
- + Drehung des Standbeins erfolgt auf dem Ballen bei nur leicht angehobener Ferse.
- + Der Oberkörper bleibt während der Technikausführung aufrecht.
- + Atemtechniken werden außer in Kombination zusätzlich auch als Einzeltechniken an Pratzen oder Schlagpolster geprüft

4. ATEMITECHNIKEN

4.1. Ellbogentechnik (2 Ausführungen)

Beschreibung:

- + Der angewinkelte Ellenbogen wird geradlinig oder halbkreisförmig ins Ziel gebracht.
- + Ober- und Unterarm bilden einen spitzen Winkel, die Muskulatur ist im Moment des Auftreffens angespannt.

5. WÜRGE- / NERVENDRUCKTECHNIKEN

5.1. Nervendrucktechnik

Prinzip:

- + Durch Druck einer möglichst kleinen Fläche auf besonders empfindliche Stellen am menschlichen Körper (Vitalpunkte) wird ein Schmerzgefühl hervorgerufen.

Beachte:

- + Die Technik ist so anzusetzen, dass der Verteidiger selbst weitgehend geschützt ist.

5.1.1. Drosselgrubendruck

Beschreibung

- + Der Verteidiger drückt mit ein bis drei nach unten angewinkelten Fingern von oben nach unten in die Drosselgrube des Angreifers.

5.2. Würgetechnik mit Armen oder Händen

Prinzip:

- + Durch Abdrücken der Halsschlagader wird die Blutzirkulation zum oder vom Gehirn beeinträchtigt oder durch Druck auf die Luftröhre die Luftversorgung zur Lunge unterbrochen.
- + Die Folge durch die Minderversorgung des Gehirns mit Sauerstoff ist Orientierungslosigkeit bis hin zur Bewusstlosigkeit.

Beachte:

- + Die Technik ist so anzusetzen, dass der Verteidiger selbst weitgehend geschützt ist.
- + Um Gefahr für die Gesundheit des Prüfungspartners zu vermeiden, ist ein ruckartiges Zuziehen zu vermeiden. Der Partner ist bei der Ausführung der Technik stets zu beobachten und die Würgetechnik ist nach dem Abklopfen sofort zu lösen.
- + Würgetechniken mit Angriff auf die Luftröhre sind mit der gebotenen Vorsicht anzusetzen, um eine Verletzung der Luftröhre oder des Kehlkopfes zu vermeiden.

Beschreibung:

- + Die Würgetechnik wird mit den Händen und/oder den Armen ohne Verwendung der Kleidung oder anderer Hilfsmittel ausgeführt.

5.2.1. Schränkwürgen

6. Hebeltechniken

6.1. Handgelenkhebel

6.1.1. Handbeugehebel

Beschreibung:

- + Hebelwirkung durch Überdehnung des gegne-

rischen Handgelenks.

- + Ausführung als Streck-, Beuge- und Drehhebel oder kombinierter Hebel möglich.

6.2. Fingerhebel

6.2.1. Fingerstreckhebel

Beschreibung:

- + Durch Überstreckung eines oder mehrerer Fingergelenke (auch Daumen) wird Schmerz erzeugt.

7. Wurftechniken

7.1. Schulterwurf

Beschreibung:

- + Das Gleichgewicht des Angreifers wird nach vorn gebrochen.
- + Während der Eindrehbewegung wird dessen Körperschwerpunkt tief unterlaufen.
- + Der Angreifer wird durch Strecken der Beine ausgehoben und durch Zug am Arm sowie Abbeugen und Drehen des eigenen Oberkörpers über den Rücken geworfen.
- + Der Zug erfolgt am Oberarm-/Schulterbereich des Angreifers.
- + Die Griffart ist unter Beachtung des Wurfprinzips frei wählbar.

Beachte:

- + Enger Körperkontakt zum Angreifer während des Wurfes.
- + Die Ausführung ist auch aus der Schrittstellung möglich.
- + Sicherer Stand des Verteidigers nach erfolgter Wurftechnik.

7.2. Große Innensichel

Beschreibung:

- + Das Gleichgewicht des Angreifers wird durch Zug und/oder Druck bzw. Atemtechnik nach hinten zur Seite gebrochen.
- + Durch Wegsicheln des gegnerischen Standbeins von innen mit dem eigenen gegnernahen Bein wird dieser nach hinten zur Seite geworfen.
- + Ebenfalls möglich ist die Wurfausführung hinter dem Angreifer stehend, wobei die Gleichge-

wichtsbrechung und die Wurfausführung nach vorne erfolgen.

- + Die Griffart ist frei wählbar.

Beachte:

- + Gleichgewichtsbrechung vor Körperkontakt herstellen.
- + Ein Wegstoßen des Angreifers nur mit den Armen ist zu vermeiden.
- + Ein Mitgehen des Verteidigers in die Bodenlage ist zulässig.

7.3. Beingreifer

Beschreibung:

- + Als Beingreifertechnik gelten alle Techniken, bei denen mindestens ein Bein gegriffen und der Partner durch Zug oder Druck mit gleichzeitigem Impuls zum Körper zu Boden gebracht wird.
- + Die Beingreifertechnik kann in Kombination mit anderen Techniken ausgeführt werden, muss aber das bestimmende Element des Wurfes sein.

Beachte:

- + Würfe, die eindeutig anderen Wurfgruppen/Wurftechniken zugeordnet werden, gelten nicht als Beingreifer.

7.3.1. Doppelhandsichel von vorne

Beschreibung:

- + Beide Beine des Angreifers werden mit den Händen umklammert.
- + Die Hände greifen von außen in den Kniebeugen oder unmittelbar darüber.
- + Der Angreifer wird durch Zug mit den Armen und Druck mit dem Oberkörper zu Fall gebracht.

8. Stockabwehr /-anwendung

8.1. Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2

Beschreibung:

- + Der Verteidiger muss sich gegen die Angriffswinkel 1 und 2 verteidigen.
- + Im Laufe der Verteidigung muss er die Kontrolle des waffenführenden Armes erlangen, ohne sich dabei selbst in Gefahr zu bringen.

+ Nach der Kontrolle des waffenführenden Armes erfolgt eine Entwaffnung.

- + Eine Störtechnik kann optional angesetzt werden.
- + Ein reines Rausreißen der Waffe gilt nicht als Entwaffnung.
- + Die möglichen Folgetechniken können mit oder ohne Waffe durchgeführt werden.

9. MESSERABWEHR

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

10. Weiterführungstechniken

10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)

Beschreibung:

- + Eine Weiterführung für zwei zueinander unterschiedliche Hebeltechniken nach Wahl des Prüflings sind zu demonstrieren.
- + Die Wahl der jeweiligen Angriffe liegt beim Prüfling.
- + Die weiterführende Technik kann abgesehen von reinen Atemitechniken aus allen Bereichen der Ju-Jutsu-Techniken kommen.

10.2. Weiterführung von Atemitechniken (1 Ausführung)

Beschreibung:

- + Eine im Rahmen einer Verteidigungshandlung vom Verteidiger zumindest angesetzte Atemitechnik wird vom Angreifer durch eine Gegenreaktion (z.B. Ablenken, Abstoppen oder Zugreifen) verhindert.
- + Der Verteidiger führt die Abwehrhandlung mit einer auf die Störung passenden Folgetechnik weiter, z.B. Wegschlagen oder Hebeln des störenden Armes.
- + Die Wahl der jeweiligen Angriffe liegt beim Prüfling.

Beachte:

- + Anders als bei der Weiterführung von Würge-, Hebel- oder Wurftechniken ist hier auch der ausschließliche Einsatz von Atemitechniken zulässig.

10.2.1. Weiterführung eines Rückhandschlages

13.2. Anwendung der demonstrierten und anderer Atemtechniken in Kombination

11. GEGENTECHNIKEN

13.2.1. gegen einen Partner mit Pratzen

11.1. Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand

oder

11.2. Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl

13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung

11.3. Gegentechnik gegen Hüftwurf

Beschreibung:

11.4. Gegentechnik gegen eine Wurftechnik nach eigener Wahl

- + Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung von Atemtechniken.
- + Techniken zum Kopf sind immer ohne Kontakt auszuführen. Zum Körper ist Leichtkontakt erlaubt.
- + Nicht erlaubt sind Angriffe gegen Augen und zum Genitalbereich, Tritte gegen das Kniegelenk oder Ellenbogentechniken zum Kopf.
- + Schutzausrüstung: Tiefschutz (für Frauen optional), Faustschützer, Spann-/Fußschützer, für Kinder zusätzlich Zahn-/Mundschutz.

12. FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG

12.1. Verteidigung gegen 4 von 8 angesagten Angriffen.

Aus den folgenden Angriffen kann der Prüfer vier Angriffe wählen:

1. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich
2. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz
3. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen
4. Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter
5. Griffansatz zum Oberkörper
6. Griffansatz zu den Beinen
7. Aufwärtshaken
8. Lowkick

14. Bewegungsformen

Beachte:

- + Zur Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden.
- + Alle Bewegungsformen können sowohl in Rechts- als auch in Linksauslage geprüft werden.
- + Wenn sich der Prüfer im Einzelfall anhand der Bewegungsformen, die vom Prüfling im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt wurde, noch kein abschließendes Urteil bilden kann, hat er die Möglichkeit, die nachfolgenden Formen noch einmal gesondert zu prüfen:
- + Übersetzschriffe
- + Übersetzschriffe vorwärts
- + Übersetzschriffe rückwärts
- + Übersetzschriffe auf der Stelle

13. ANWENDUNGSFORMEN

13.1. Demonstration von Atemtechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster.

13.1.1. Führhand, Schlaghand, Lowkick

13.1.2. Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik

15. KOMBINATIONEN / VIELFÄLTIGKEIT

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung.

16. ANGRIFFS- / PARTNERVERHALTEN

Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung.



Deutscher Ju-Jutsu Verband e.V.

Bundesgeschäftsstelle
Badstubenvorstadt 12/13
D-06712 Zeitz