

**DEUTSCHER FACHSPORTVERBAND FÜR JIU JITSU**

**Landesverband Nordrhein Westfalen e.V.**

# **PRÜFUNGSORDNUNG**

## **2007**



**Für Kyu- und Dan-Grade**

Ersetzt die Lehr-, Prüfungs- und Sportordnung

Neufassung 2007 – Hiermit verlieren alle älteren Fassungen ihre Gültigkeit

I N H A L T S V E R Z E I C H N I S

5. Kyu Grad	gelb	Grundschule Selbstverteidigung	Seite 3 Seite 14
4. Kyu Grad	orange	Grundschule Selbstverteidigung	Seite 4 Seite 14
3. Kyu Grad	grün	Grundschule Selbstverteidigung	Seite 5 Seite 14
2. Kyu Grad	blau	Grundschule Selbstverteidigung	Seite 6 Seite 14
1. Kyu Grad	braun	Grundschule Selbstverteidigung	Seite 7 Seite 14
1. Dan	schwarz	Prüfungsprogramm Selbstverteidigung	Seite 8 & 9 Seite 14
2. Dan	schwarz	Prüfungsprogramm Selbstverteidigung	Seite 10 Seite 14
3. Dan	schwarz	Prüfungsprogramm Selbstverteidigung	Seite 11 Seite 14
4. Dan	schwarz	Prüfungsprogramm Selbstverteidigung	Seite 12 Seite 14
5. Dan	schwarz	Prüfungsprogramm Selbstverteidigung	Seite 13 Seite 14
Anhang:		Definitionen	Seite 15
		Drei Mann Kombinationen	Seite 16

## 5. Kyu - gelb

Vorbereitungszeit: 6 Monate

Vorkenntnisse: Begrüßung / Dojoetikette / Kleiderordnung

*Rei/Furumai*

### Falltechniken

Rückwärtsrolle rechts & links  
Seitwärtsrolle rechts & links  
Vorwärtsrolle rechts oder links

### Ukemi-Waza

*Ushiro-Chugaeri migi / hidari*  
*Yoko-Chugaeri migi / hidari*  
*Mae chugaeri*

### Würfe

Große Außensichel  
Große Innensichel  
Hüftwurf  
Schulterwurf

### Nage-Waza

*O-Soto-Gari*  
*O-Uchi-Gari*  
*O-Goshi*  
*Seoi-Nage (Ippon)*

### Hebeltechniken

Handbeugehebel  
Handdrehbeugehebel  
Kipphandhebel  
Riegelstreckhebel (von innen)  
umgekehrter Riegelstreckhebel (von außen)  
Fingerhebel

### Kansetsu-Waza

*Kuzure-Kote-Gaeshi*  
*Kote-Mawashi-Irimi*  
*Kote-Gaeshi*  
*Kanuki-Gatame*  
*Gyaku-Kanuki-Katame*  
*Yubi-Kansetsu-Waza*

### Schlag,- Tritt- und Blocktechniken

Fauststoß  
Unterarmblock oben  
Unterarmblock unten  
Unterarmblock innen  
Unterarmblock außen  
Gerader Tritt vorwärts (mittlere Höhe)

### Karate-Kihon (Atemi-Waza)

*Oi-Tsuki*  
*Jodan-Age-Uke*  
*Gedan-Barai*  
*Chudan-Uchi-Uke*  
*Chudan-Sote-Uke*  
*Mae-Geri (Chudan)*

### Sonstige Techniken

Transportgriffe

### Anzahl

1

Selbstverteidigung: 13 Techniken gegen verschiedene Angriffe - Siehe hierzu Seite 14

## 4. Kyu - orange

Vorbereitungszeit: 6 Monate

### Falltechniken

Vorwärtsrolle rechts & Links  
Sturz vorwärts  
Sturz rückwärts

### Ukemi-Waza

*Mae-Chugaeri migi / hidari*  
*Mae-Ukemi*  
*Ushiro-Ukemi*

### Würfe

Talfallzug  
Hüfttrad  
Hüftfegen  
Körperwurf

### Nage-Waza

*Tani Otoshi*  
*Koshi-Guruma*  
*Harai-Goshi*  
*Tai-Otoshi*

### Hebeltechniken

Fußdrehhebel  
Drehstreckhebel  
Körperstreckhebel  
Beinbeugehebel  
Armbeugehebel  
Armstreckhebel zum Boden

### Kansetsu-Waza

*Ashi-Dori*  
*Hizi-Maki-Komi*  
*Waki-Gatame*  
*Hiza-Garami*  
*Ude-Garami*  
*Ude-Osae*

### Schlag,- Tritt- und Blocktechniken

Handinnenkantenblock  
Handaußenkantenblock  
Hand- und Fingerstich  
Ellenbogenstoß rückwärts  
Spanntritt zum Unterleib  
Fußkantentritt seitlich

### Karate-Kihon (Atemi-Waza)

*Haito-Uke*  
*Chudan-Shuto-Uke*  
*Ippon-Nukite*  
*Ushiro-Empi-Uchi*  
*Kin-Geri*  
*Yoko-Geri*

### Würgetechniken

Kreuzwürger  
Umgekehrter Kreuzwürger  
Mischkreuzwürger

### Shime-Waza

*Nami-Juji-Jime*  
*Gyaku-Juji-Jime*  
*Kata-Juji-Jime*

### Sonstige Techniken

Fixierungen am Boden (Hebel, Würger, Haltegriffe)  
Transportgriffe

### Anzahl

1  
2

Selbstverteidigung: 29 Techniken gegen verschiedene Angriffe - Siehe hierzu Seite 14

### 3. Kyu – grün

Vorbereitungszeit: 6 Monate

#### Falltechniken

Vorwärts über die Bank rechts oder links  
Rückwärts über die Bank  
Aikidomäßige Falltechnik vorwärts  
Aikidomäßige Falltechnik rückwärts  
Aikidomäßige Falltechnik seitwärts

#### Würfe

Kleines Einhängen  
Schwertwurf nach hinten (4 Himmelsrichtungenwurf)  
Hüftschwung  
Seitfallzug

#### Hebeltechniken

Armstreckhebel am Boden  
Wickelgriff  
Daumenpresse  
Armstreckhebel über die Schulter  
Beininnenhebel  
Handbeugegriff

#### Schlag-, Tritt- und Blocktechniken

Handaußenkantenschlag  
Umgekehrter Fauststoß  
Faustrückschlag  
Ellenbogenstoß seitwärts  
Fersentritt  
Halbkreisfußtritt

#### Würgetechniken

Freies Würgen  
Hinteres Schulterwürgen  
Freies Schränkwürgen

#### Sonstige Techniken

Fixierungen am Boden (Hebel, Würger, Haltegriffe)  
Transportgriffe

#### Ukemi-Waza

*Mae-Ukemi*  
*Ushiro-Ukemi*  
*Zempo-Kaiten-Ukemi*  
*Koho-Kaiten-Ukemi*  
*Yoko-Kaiten-Ukemi*

#### Nage-Waza

*Ko Soto Gake*  
*Shiho-Nage*  
*Uki Goshi*  
*Yoko-Otoshi*

#### Kansetsu-Waza

*Ude-Hishigi-Juji-Gatame*  
*Kuzure-Kote-Mawashi-Tenkan*  
*Kuzure-Yubi-Kansetsu-Waza*  
*Ude-Hishigi*  
*Ashi-Kansetsu-Waza*  
*Kote-Tori*

#### Karate-Kihon (Atemi-Waza)

*Shuto-Uchi*  
*Gyaku-Tsuki*  
*Uraken-Uchi*  
*Yoko-Empi-Uchi*  
*Kagato-Geri*  
*Mawashi-Geri*

#### Shime-Waza

*Ushiro-Jime*  
*Kata-Ha-Jime*  
*Hadaka-Jime*

#### Anzahl

2  
3

**Selbstverteidigung:** 51 Techniken gegen verschiedene Angriffe - Siehe hierzu Seite 14

**Pflichtlehrgänge:** Für die Zulassung zur Prüfung müssen 2 Pflichtlehrgänge besucht werden

## 2. Kyu - blau

Vorbereitungszeit: 6 Monate

### Falltechniken

Vorwärts über die Bank rechts & links  
Seitwärts über die Bank rechts oder links  
Freier Fall rechts oder links

### Ukemi-Waza

*Mae-Ukemi migi/hidari*  
*Yoko-Ukemi*  
*Tobi-Ukemi*

### Würfe

Handgelenksaußendrehwurf  
Schaufelwurf  
Außendrehwurf  
Kopfwurf

### Nage-Waza

*Kote Gaeshi Nage*  
*Sukui-Nage*  
*Soto-Maki-Komi*  
*Tomoe-Nage*

### Hebeltechniken

Seitstreckhebel  
Kippstreckhebel  
Kniestreckhebel  
Handsperrhebel  
Handseitthebel  
Armdrehgriff

### Kansetsu-Waza

*Yoko-Ude-Hishigi*  
*Gyaku-Juji*  
*Ude-Hishigi-Henkawaza*  
*Kuzure-Kote-Mawashi*  
*Kuzure-Kote-Mawashi*  
*Kuzure-Kote-Mawashi*

### Schlag-, Tritt- und Blocktechniken

Ellenbogenschlag  
Handballenstoß  
Handinnenkantenschlag  
Doppelblock  
Handkantenblock mit festhalten  
Handfegen

### Karate-Kihon (Atemi-Waza)

*Empi-Uchi*  
*Shotei-Uchi*  
*Haito-Uchi*  
*Morote-Uke*  
*Osae-Uke*  
*Nagashi-Uke*

### Würgetechniken

Fallristwürgen  
Kragen/Knöchelwürgen  
Kreiswürger

### Shime-Waza

*Kensui-Jime*  
*Eri-Jime*  
*Tomoe-Jime*

### Sonstige Techniken

Fixierungen am Boden (Hebel, Würger, Haltegriffe)  
Transportgriffe

### Anzahl

3  
4

**Selbstverteidigung:** 93 Techniken gegen verschiedene Angriffe - Siehe hierzu Seite 14

**Pflichtlehrgänge:** Für die Zulassung zur Prüfung müssen 2 Pflichtlehrgänge besucht werden

## 1. Kyu - braun

Vorbereitungszeit: 8 Monate

### Falltechniken

Seitwärts über die Bank rechts & links  
Freier Fall rechts & links  
Freier Fall über die Bank rechts & links  
Vorwärtsrolle über aufgestellten Bock  
Vorwärtsrolle mit aufheben eines Messers  
Vorwärtsrolle über drei Personen

### Ukemi-Waza

*Yoko-Ukemi*  
*Tobi-Ukemi*  
*Tobi-Ukemi*  
*Mae-Ukemi*  
*Mae-Ukemi*  
*Mae-Ukemi*

### Würfe

Kleine Innensichel  
Schleuderwurf  
Armkreuzdrehhüftwurf  
Schulter-Bein Wurf

### Nage-Waza

*Ko-Uchi-Maki-Komi*  
*Kaiten-Nage*  
*Juji-Garami-Goshi-Nage*  
*Kata-Ashi-Tori*

### Hebeltechniken

Bauchstreckhebel  
Armpressdrehhebel  
Beinriegelarmstreckhebel  
Ellenbogenhebel rittlings  
Kreuzfesselgriff  
Knieschulterstreckhebel  
Handdrehhebel

### Kansetsu-Waza

*Hara-Gatame*  
*Tekubi-Osae*  
*Ashi-Gatame*  
*Kami-Hiza-Gatame*  
*Ude-Garami-Henkawaza*  
*Shime-Garami*  
*Kote-Hineri*

### Schlag-, Tritt- und Blocktechniken

Knöchelfaustschlag  
Ellenbogenstoß abwärts  
Fußstoß rückwärts  
Fußkantentritt zum Knie  
Fußsohlenfegetritt  
Fersenhalbkreistritt von rückwärts

### Karate-Kihon (Atemi-Waza)

*Hira-Ken*  
*Empi-Otoshi*  
*Ushiro-Geri*  
*Kansetsu-Geri*  
*Mika-Tsuki-Geri*  
*Ura-Mawashi-Geri*

### Würgetechniken

Stützwürger  
Krebskreuzwürger  
Bankwürger

### Shime-Waza

*Tsukikomi-Jime*  
*Ebi-Jime*  
*Hasami-Jime*

### Sonstige Techniken

Fixierungen am Boden (Hebel, Würger, Haltegriffe)  
Transportgriffe

### Anzahl

4  
5

**Selbstverteidigung:** 128 Techniken gegen verschiedene Angriffe - Siehe hierzu Seite 14

**Pflichtlehrgänge:** Für die Zulassung zur Prüfung müssen 2 Pflichtlehrgänge besucht werden

## 1. Dan - schwarz

Vorbereitungszeit: 1 Jahr

### Falltechniken

Vorwärtsrolle mit aufheben von verschiedenen Waffen

### Ukemi-Waza

*Mae-Chugaeri*

### Würfe

Seitenrad  
Springdrehwurf  
Innerer Schenkelwurf  
Eingangswurf  
Eckenwurf

### Nage-Waza

*Yoko-Guruma*  
*Hane-Maki-Komi*  
*Uchi-Mata*  
*Irimi-Nage*  
*Sumi-Gaeshi*

### Hebeltechniken

Schulterdrehhebel am Boden (mit dem Bein)  
Ellenbogenhebel beidseitig  
Genickdrehhebel  
Genickbeugehebel  
Schulterdrehgriff im Stand  
Beinriegelfußstreckhebel (Fußverenker)  
Körperabbiegen

### Kansetsu-Waza

*Kesa-Garami*  
*Hiza-Gatame*  
*Kubi-Maki*  
*Kubi-Kujiki*  
*Kote-Maki-Gaeshi*  
*Ashi-Kujiki*  
*Tai-Kubi-Mawashi*

### Schlag-, Tritt- und Blocktechniken

Vorwärtstritt geschnappte Variante  
Vorwärtstritt unter Einsatz der Hüfte  
Seitwärtstritt geschnappte Variante  
Seitwärtstritt unter Einsatz der Hüfte

### Karate-Kihon (Atemi-Waza)

*Mae-Geri > Ke-Age*  
*Mae-Geri > Ke-Komi*  
*Yoko-Geri > Ke-Age*  
*Yoko-Geri > Ke-Komi*

### Würgetechniken

Rollbankwürger  
Schulter-Armwürger  
Ärmelradwürger

### Shime-Waza

*Othen-Jime*  
*Katate-Jime*  
*Sode-Guruma*

### Sonstige Techniken

Fixierungen am Boden (Hebel, Würger, Haltegriffe)  
Transportgriffe

### Anzahl

5  
6

### Gegen-, Weiterführungs-, Fixier- und Kombinationstechniken Kaeshi-, Renzoku-, Osaе-Waza

4 Gegentechniken gegen Wurfansätze  
Kombinationstechniken (3 lange oder 6 kurze)  
8 verschiedene Würfe mit unterschiedlichen Festlegetechniken

*Kaeshi-Waza / Ura-Waza*  
*Renzoku-Waza*  
*Jiu-Jitsu-Osaе-Waza*

### Formen

Erste Jiu Jitsu Form

### Kata

*Jiu-Jitsu-No-Kata-Sho-Dan*



**Fortsetzung 1. Dan - schwarz**

**Sonstiges**

Freier Angriff (*Futari-Gakkari*) von 2 Gegnern - 30 Sekunden

Kenntnisse von: 1. Hilfe, Notwehrgesetzgebung und Kyusho Punkte (siehe Pflichtlehrgänge)

Alle Techniken sollten rechts und links ausgeführt werden können

Vorlage einer schriftlichen Bestätigung, des entsprechenden Dojo-Leiters, über die Lehrbefähigung

**Selbstverteidigung:** 163 Techniken gegen verschiedene Angriffe - Siehe hierzu Seite 14

**Pflichtlehrgänge:** Für die Zulassung zur Prüfung müssen folgende Lehrgänge besucht werden:

- 2 Technik-Pflichtlehrgänge
- 1 Lehrgang über erste Hilfe auf der Matte
- 1 Lehrgang über Kyusho/Atemi Punkte

## 2. Dan - schwarz

Vorbereitungszeit: 1 Jahr

### Falltechniken

Gesamte Fallschule

### Ukemi-Waza

*Ukemi-Waza*

### Würfe

Hüftwurf rückwärts  
Reisballenwurf  
Ärmelhebebezughüftwurf  
Fußfegen  
Armbeugehebelhüftwurf

### Nage-Waza

*Shangai*  
*Tawara-Gaeshi*  
*Sode-Tsuri-Komi-Goshi*  
*De Ashi Barai*  
*Ude-Garami-Goshi-Nage*

### Schlag-, Tritt- und Blocktechniken

Alle Grundtechniken (5. - 1. Kyu) aus der Bewegung

### Karate-Kihon (Atemi-Waza)

*Karate-Kihon*

### Würgetechniken

Oberes Schränkwürgen  
Sturzbankwürgen  
Beinhalsschere

### Shime-Waza

*Kami-Shiho-Jime*  
*Kaeshi-Jime*  
*Ashi-Juji-Jime*

### Gegen-, Weiterführungs-, Fixier- und Kombinationstechniken *Kaeshi-,Renzoku-,Osae-Waza*

6 lange Kombinationstechniken  
10 verschiedene Würfe mit unterschiedlichen Festlegetechniken

*Renzoku-Waza*  
*Jiu-Jitsu-Osae-Waza*

### Sonstige Techniken

Fixierungen am Boden (Hebel, Würger, Haltegriffe)  
Transportgriffe

### Anzahl

5  
6

### Formen

1. Jiu Jitsu Form  
2. Jiu Jitsu Form

### Kata

*Jiu-Jitsu-No-Kata-Sho-Dan*  
*Jiu-Jitsu-No-Kata-Ni-Dan*

### Sonstiges

Freier Angriff (*Futari-Gakkari*) von 2 Gegnern - 60 Sekunden  
Abwehr von 2 Angreifern  
Eintrag eines „DFJJ erste Hilfe Lehrganges“ im Verbandspass

**Selbstverteidigung:** 171 Techniken gegen verschiedene Angriffe - Siehe hierzu Seite 14

**Pflichtlehrgänge:** Für die Zulassung zur Prüfung müssen folgende Lehrgänge besucht werden:

- 2 Technik-Pflichtlehrgänge

### 3. Dan - schwarz

Vorbereitungszeit: 2 Jahre

#### Falltechniken

Gesamte Fallschule

#### Ukemi-Waza

*Ukemi-Waza*

#### Würfe

Seitenriß

Kleiner Eingangswurf

Armkreuzdrehwurf

Schwertwurf nach vorne (4 Himmelsrichtungenwurf)

Scherenwurf

#### Nage-Waza

*Yoko-Wakare*

*Uki-Waza*

*Juji-Garami-Nage*

*Shiho-Nage*

*Hasami-Gaeshi / Kami-Basami*

#### Schlag-, Tritt- und Blocktechniken

Alle Grundtechniken (5. - 1. Kyu) aus der Bewegung

#### Karate-Kihon (Atemi-Waza)

*Karate-Kihon*

#### Kombinationstechniken

6 lange und 6 kurze Kombinationstechniken

#### Renzoku-Waza

*Renzoku-Waza*

#### Stocktechniken

10 Stocktechniken gegen Angriffe

5 Abwehrtechniken gegen einen längeren Stock (ca. 90 cm)

#### Hanbo-Waza (Kobudo)

*Hanbo Waza*

*Hanbo-Tori*

#### Sonstige Techniken

Fixierungen am Boden (Hebel, Würger, Haltegriffe)

Transportgriffe

#### Anzahl

5

6

#### Formen

1. Jiu Jitsu Form

2. Jiu Jitsu Form

Tai Jitsu Form

#### Kata

*Jiu-Jitsu-No-Kata-Sho-Dan*

*Jiu-Jitsu-No-Kata-Ni-Dan*

*Tai-Jitsu-Kata*

#### Sonstiges

Freier Angriff (*Futari-Gakkari*) von 2 Gegnern mit Waffen (Stock und Messer) - 60 Sekunden

Eintrag eines „DFJJ erste Hilfe Lehrganges“ im Verbandspass

**Selbstverteidigung:** 172 Techniken gegen verschiedene Angriffe - Siehe hierzu Seite 14

**Pflichtlehrgänge:** Für die Zulassung zur Prüfung müssen folgende Lehrgänge besucht werden:

- 2 Technik-Pflichtlehrgänge

#### 4. Dan - schwarz

Vorbereitungszeit: 3 Jahre

##### Falltechniken

Gesamte Fallschule

##### Ukemi-Waza

Ukemi-Waza

##### Würfe

Bergsturm  
Opferwurf mit Bein einhängen  
Beinrad  
Schulterradvariante  
Springhüftwurf

##### Nage-Waza

Yama-Arashi  
Ashi-Maki-Komi  
Ashi Guruma  
Tawara-Guruma  
Hane-Goshi

##### Schlag,- Tritt- und Blocktechniken

Alle Grundtechniken (5. - 1. Kyu) aus der Bewegung

##### Karate-Kihon (Atemi-Waza)

Karate-Kihon

##### Stocktechniken

15 Stocktechniken gegen Angriffe

##### Hanbo-Waza (Kobudo)

Hanbo-Waza

##### Schwerttechniken

4 Boken Abwehrtechniken gegen Angriffe  
4 Abwehrtechniken gegen Boken Angriffe

##### Boken-Waza

Boken Waza  
Boken Tori

##### Sonstige Techniken

Fixierungen am Boden (Hebel, Würger, Haltegriffe)  
Transportgriffe

##### Anzahl

5  
6

##### Formen

Tai Jitsu Form  
Messer Form  
Jiu Jitsu Form vierter Dan (selbst entwickelt)

##### Kata

Tai-Jitsu-Kata  
Tanto-No-Kata  
Jiu-Jitsu-No-Kata-Yon-Dan

##### Lehrprobe

Lehrprobe aus dem gesamten Jiu Jitsu Programm

##### Kihon-No-Jitsu-Kaisetsu

Kihon-No-Jitsu-Kaisetsu

##### Sonstiges

Eintrag eines „DFJJ erste Hilfe Lehrganges“ im Verbandspass

Selbstverteidigung: 180 Techniken gegen verschiedene Angriffe - Siehe hierzu Seite 14

**5. Dan - schwarz**

**Vorbereitungszeit:** 4 Jahre

**Würfe**

Eckenkippe  
Schwebebandzug  
Kreuzwürger Schulterwurf  
Schulterwurfvariante  
Schulterwurfvariante

**Nage-Waza**

*Sumi-Otoshi*  
*Uki-Otoshi*  
*Kansekai-Otoshi*  
*Morote-Seoi-Nage*  
*Seoi-Otoshi*

**5 festgelegte 3 Mann Kombinationen**

siehe Anhang 2 Seite

**Sonstiges**

Eintrag eines „DFJJ erste Hilfe Lehrganges“ im Verbandspass

**Selbstverteidigung:** 182 Techniken gegen verschiedene Angriffe - Siehe hierzu Seite 14

*Das weitere Prüfungsprogramm wird von der Prüfungskommission festgelegt.*

DFJJ NRW - PRÜFUNGSORDNUNG 2007 – Selbstverteidigung	gelb	orange	grün	blau	braun	1.DAN	2.DAN	3.DAN	4.DAN	5.DAN
Handgelenkumklammerung - mit einer Hand an einem Arm	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4
Handgelenkumklammerung - mit zwei Händen an einem Arm	1	1	2	3	3	4	4	4	4	4
Handgelenkumklammerung - beide Handgelenke von hinten			1	2	3	4	4	4	4	4
Handgelenkumklammerung - beide Handgelenke von vorn		1	2	3	4	4	4	4	4	4
Handgelenkumklammerung - beide Handgelenke 2 Gegner				1	2	3	3	3	3	3
Körperumklammerung - von vorn unter den Armen	1	2	2	2	3	4	4	4	4	4
Körperumklammerung - von hinten unter den Armen	1	1	1	2	3	4	4	4	4	4
Körperumklammerung - von vorne über den Armen			1	1	2	3	3	3	3	3
Körperumklammerung - von hinten über den Armen		1	2	3	3	3	3	3	3	3
Körperumklammerung - von der Seite unter den Armen					1	2	2	2	2	2
Körperumklammerung - von der Seite über den Armen					1	2	2	2	2	2
Würgen - von vorn mit beiden Händen	1	2	2	3	3	4	5	5	6	6
Würgen - von der Seite mit beiden Händen		1	2	3	3	4	5	5	6	6
Würgen - von hinten mit beiden Händen		1	2	3	3	4	5	5	6	6
Würgen - einarmiges würgen mit Schlag			1	1	2	2	3	3	4	4
Würgen - Würgen im Ansatz				1	2	3	4	4	5	5
Schwitzkasten - stehend von der Seite	1	1	2	2	3	4	4	4	4	4
Schwitzkasten - stehend von vorn			1	2	2	3	3	3	3	3
Schwitzkasten - kniend von der Seite		1	1	2	3	3	3	3	3	3
Schwitzkasten - kniend von vorn				1	1	2	3	3	3	3
Kleidergriff - im Ansatz von vorn	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Kleidergriff - Reversgriff ein- und beidhändig	1	1	1	2	3	4	4	4	4	4
Kleidergriff - Kragen fassen		1	1	2	2	2	2	2	2	2
Kleidergriff - Ärmel von hinten fassen			1	1	2	2	2	2	2	2
Haargriff - von vorn	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Haargriff - von hinten		1	1	2	2	2	2	2	2	2
Doppelnelson			1	2	3	4	4	4	4	4
Fußtritt - nach vorn Kin-Geri	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Fußtritt - nach vorn Mae-Geri		1	2	3	4	5	5	5	5	5
Fußtritt - Halbkreisfußtritt - Mawashi-Geri				1	2	3	3	3	3	3
Fußtritt - Fußkantentritt zur Seite Yoko-Geri					1	2	2	2	2	2
Fußtritt - Fußstoß rückwärts - Ushiro Geri					1	1	1	1	1	1
Fußtritt - halbkreis rückwärts - Ura Mawashi Geri					1	1	1	1	1	1
Fußtritt - Kniestoß - Hiza-Geri				1	1	1	1	1	1	1
Fauststoß - gerade nach oben - Jodan Zuki	1	1	2	2	3	4	5	5	5	6
Fauststoß - gerade zur mitte - Chudan Zuki	1	1	2	3	4	5	5	5	6	6
Fauststoß - schwinger			1	2	3	4	5	5	5	6
Verteidigung aus Bodenlage - Fußtritt in den Unterleib		1	1	2	2	2	2	2	2	2
Verteidigung aus Bodenlage - Fußtritt zum Kopf			1	1	2	2	2	2	2	2
Verteidigung aus Bodenlage - Fußtritt in die Körperseite	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3
Verteidigung aus Bodenlage - Würgen von der Seite		1	1	2	2	3	3	3	3	3
Verteidigung aus Bodenlage - Würgen zwischen den Beinen			1	2	3	4	4	4	4	4
Verteidigung aus Bodenlage - Würgen vom Kopf				1	2	2	2	2	2	2
Verteidigung aus Bodenlage - Würgen rittlings				1	1	2	2	2	2	2
Stock-Abwehr - Stockstich nach vorn				1	2	3	3	3	3	3
Stock-Abwehr - Stockschlag von oben		1	1	2	3	4	4	4	4	4
Stock-Abwehr - Stockschlag von außen			1	2	2	2	2	2	2	2
Stock-Abwehr - Stockschlag von innen			1	2	2	2	2	2	2	2
Ketten-Abwehr - Kettenschlag von oben				1	2	2	2	3	3	3
Messer-Abwehr - Messerstich von oben		1	1	2	2	3	3	3	3	3
Messer-Abwehr - Messerstich von außen			1	1	2	2	2	2	2	2
Messer-Abwehr - Messerstich von innen				1	2	2	2	2	2	2
Messer-Abwehr - Messerstich von unten				1	2	2	2	2	2	2
Messer-Abwehr - Messerstich von vorne (Florettstich)		1	1	1	2	3	3	3	3	3
Messer-Abwehr - Messerschnitt					1	2	2	2	2	2
Pistolen-Abwehr - Bauchhaltung			1	2	2	2	2	2	2	2
Pistolen-Abwehr - von hinten				1	1	2	2	2	2	2
Pistolen-Abwehr - seitlich am Kopf					1	1	1	1	2	2
Pistolen-Abwehr - rittlings am Boden						1	1	1	2	2

ANLAGE 1

**Definitionen**

**Gegentechniken**

Tori greift an, mit einem Angriff ohne Waffen – Uke wehrt diesen mit einer Jiu Jitsu Technik ab – Torie reagiert mit einer Jiu Jitsu Technik.

Beispiel:      Tori : OiTsuki                      Uke: O Goshi                      Tori: Gegenwurf (z.B.: Tani Otoshi)

**Weiterführungstechniken**

Eine Weiterführungstechnik setzt eine Reaktion von Uke voraus. Diese Reaktion muß keine Budo-Technik sein, sondern zum Beispiel das Sperren oder herauswinden.

Beispiel:      Uke: Angriff      Tori: Hebel      Uke: Sperrt      Tori: anderer Hebel

**Kombinationen**

Kombinationen sind aneinander gereichte Aktionen. Es können sowohl Gegentechniken, als auch Weiterführungstechniken sein. Diese Techniken setzen jedoch nicht unbedingt eine Reaktion von Uke voraus.

Kurze Kombinationen: mindestens 3 Techniken (Toris Angriff zählt zu der Anzahl dazu)

Lange Kombinationen: mindestens 6 Techniken (Toris Angriff zählt zu der Anzahl dazu)

(Definitionen: Schorn, Allenstein, Kress)

ANLAGE 2

**3 Mann Kombinationen**

1. Angriff Oi-Tsuki Shudan:
- Soto-Uke li. – Yaku-Tsuki
  - Morote Uke – Empi-Seoi-Nage
  - Tai-Sabaki
  - O-Soto-Gari
  - Ushi-Uke re. – Kansetsu-Geri – Morote-Shotey-Tsuki
  - Soto-Uke li. – eindrehen Empi li.- re. - Ko-Soto-Gari – Kansetsu-Geri
2. Angriff Stockschlag von oben:
- Kipphandhebel
  - re. Age-Uke – Armstreckhebel (nicht zu Boden)
  - Armschleife (Nagashi-Uke li.)
  - Seoi-Nage
  - Kata-Guruma
  - re. Age-Uke – unterlaufen – Armdrehhebel als Wurf
3. Angriff Mae-Geri-Shudan:
- re. Gedan-Barai – weiterführen – (aufladen) und mit Beinbeugehebel am Knie zu Boden bringen
  - li. Nagashi-Uke – Gedan-Uki-Goshi
  - li. nach innen Nagashi-Uke (nach oben) Fersenrückstoß
  - Kata-Ashi-Dori
  - re. Gedan-Barai am Knie aufladen – ausheben - Standbein mit li. Fußsohle wegfegen u. z. Boden bringen
4. Angriff Schwitzkasten v. d. Seite einarmig:
- li. Kreuzfesselgriff (nach vorn ausrollen)
  - re. - Ansatz – O-Goshi
  - li. - Ansatz – mit li. Hand Nasengriff - Körperabbiegen
  - re. – Ansatz – Utsuri-Goshi (Wechselhüftwurf)
  - li. – Ansatz – Yoko-Guruma
5. Angriff Messerstich:
- Florett von Außen
  - Florett von Außen
  - Florett von Außen
- Kipphandhebel als Wurf
  - Morote Uke – O-Soto-Gari
  - Armschleife
  - Morote Uke – Seoi-Nage
  - Stich in den eigenen Bauch des Tori
  - Annehmen – Eindrehen (Unterlaufen) – Stich in den eigenen Bauch des Tori