



Elseyer Turnverein 1881 e.V.
Abt. YAWARE Jiu-Jitsu

Seite | 1

Abwehrtechniken vom Jiu-Jitsu Programm 7. Kyu bis 1. Dan

柔術



Mitglied im Verband
Modernen Jiu-Jitsu Allianz e.V.



7. Kyu Gelb:

3x Würgen:

- von vorne
- von der Seite
- von hinten

1x Revers fassen:

- einhändig parallel ohne Folgetechnik

4x Handgelenk fassen:

- doppelt gefasst (oben)
- Handgelenk diagonal
- Handgelenk parallel
- doppelt gefasst (unten)

3x Schlag- und Boxangriffe:

- Oi Tsuki
- Schwinger
- Ura-Tsuki





6. Kyu Orange:

1x Haarzug:
von vorne

5x Würgen:
von vorne
von der Seite
von hinten
von vorne
Unterarmwürgen

1x Schwitzkasten:
von der Seite

2x Revers fassen:
einhändig
doppelt

1x Umklammerung:
vorne unter den Armen

4x Handgelenk fassen:
doppelt (Untergriff)
doppelt (Obergriff)
Handgelenk parallel
Handgelenk diagonal

4x Schlag- und Boxangriffe:
Oi Tsuki
Schwinger
Ura-Tsuki
Schwinger Rechts-links

1x Tritt:
Mae Geri

2x Kurzstock:
oben
von außen

2x Messer:
oben
unten





5. Kyu Grün:

2x Haarzug:

von vorne
von vorne mit Schlag

6x Würgen:

Stand:
vorne (weit)
vorne (nah)
Unterarm von hinten
Seite
Boden:
von der Seite
zwischen den Beinen

2x Schwitzkasten:

von der Seite
von vorne

3x Revers fassen:

einhandig mit geradem Schlag
doppelt gefasst
einhandig mit Schwinger

2x Umklammerung:

vorne unter den Armen
hinten unter den Armen

5x Handgelenk fassen:

Doppelt (Untergriff)
doppelt (Obergriff)
Handgelenk parallel
Handgelenk diagonal
Armzug doppelt gefasst

6x Schlag- und Boxangriffe:

Oi Tsuki
Schwinger
Oi Tsuki
Schwinger Rechts-links
Uraken Uchi
Aufwärtshaken

2x Tritte:

Mae Geri
Yoko-Geri





3x Kurzstock:

oben
innen
außen

3x Messer:

oben
von außen
unten

1x Faustfeuerwaffe:

vorne Bauchhöhe (einhändig)





4. Kyu Blau:

2x Haarzug:

von vorne
vorne mit Schlag

8x Würgen:

vorne (nah)
vorne (weit)
hinten Unterarm
Seite
Boden Seite
Boden Reitsitz
Boden zwischen den Beinen
Wand freie Wahl

3x Schwitzkasten:

von der Seite
von vorne
von der Seite mit Folgeangriff

4x Revers fassen:

einhandig mit Schlag
doppelt gefasst
einhandig
Jacke von hinten einhandig

4x Umklammerung:

vorne unter den Armen
hinten unter den Armen
vorne über den Armen
hinten über den Armen

5x Handgelenk fassen:

doppelt (Untergriff)
doppelt gefasst (Obergriff)
Handgelenk diagonal
Handgelenk parallel
doppelt gefasst Armzug

6x Schlag- und Boxangriffe:

Oi Tsuki
Schwinger Rechts-links
Oi Tsuki
Aufwärtshaken
Schwinger
Uraken





3x Tritte:

Mae Geri
Mawashi Geri
Yoko Geri

4x Kurzstock:

oben
außen
innen
Wand: freie Wahl

6x Messer:

oben
gerade gestochen
innen
Messer am Hals gehalten
außen
unten

3x Faustfeuerwaffe:

Bauchhöhe
Kopf vorne
hinten Schulterhöhe





3. Kyu Braun:

3x Haarzug

von vorne
vorne mit Schlag
doppelt gefasst

9x Würgen:

vorne (nah)
vorne (weit)
hinten (Unterarm)
Seite
Boden Seite
Boden Reitsitz
Boden Zwischenbeinlage
Wand Unterarm
Wand freie Wahl

3x Schwitzkasten:

von der Seite
von vorne
von der Seite mit Folgeangriff

4x Revers fassen:

einhandig
beidhandig
einhandig mit Schlag
Jacke fassen von hinten

4x Umklammerung:

vorne unter den Armen
hinten unter den Armen
vorne über den Armen
hinten über den Armen

6x Handgelenk fassen:

doppelt (Untergriff)
doppelt gefasst (Obergriff)
Handgelenk parallel
Handgelenk diagonal
doppelt von hinten gefasst
doppelt gefasst Armzug





8x Schlag- und Boxangriffe:

Oi Tsuki
Schwinger Rechts-links
Uraken
Aufwärtshaken
Schwinger
Kombination
Kombination
Kombination

5x Tritte:

Mae Geri
Yoko Geri
Mawashi Geri
Stampftritt (Boden)
Tritt zum Kopf oder Seite (Boden)

7x Kurzstock:

oben
außen
innen
freie Wahl
freie Wahl
freie Wahl (Wand)
freie Wahl (Wand)

8x Messer:

oben
innen
außen
unten
gerade gestochen
am Hals gehalten
freie Wahl (Wand)
freie Wahl (Wand)

5x Faustfeuerwaffe (einhändig):

Kopf vorne
Bauchhöhe vorne
Brusthöhe vorne
hinten Schulterhöhe
hinten tief





2. Kyu Braun1:

Alle Techniken werden mit mindestens 2 Uke abwechselnd auf Zuruf der Prüfer gezeigt.

1. Kyu Braun2:

20x Techniken waffenlos auf Abfrage!
Alle Waffenabwehren!





1. Dan Schwarzgurt:

3x Haarzug

von vorne
vorne mit Schlag
doppelt gefasst

9x Würgen:

vorne (nah)
vorne (weit)
hinten (Unterarm)
Seite
Boden Seite
Boden Reitsitz
Boden Zwischenbeinlage
Wand Unterarm
Wand freie Wahl

3x Schwitzkasten:

von der Seite
von vorne
von der Seite mit Folgeangriff

4x Revers fassen:

einhandig
beidhandig
einhandig mit Schlag
Jacke fassen von hinten

4x Umklammerung:

vorne unter den Armen
hinten unter den Armen
vorne über den Armen
hinten über den Armen

6x Handgelenk fassen:

doppelt (Untergriff)
doppelt gefasst (Obergriff)
Handgelenk parallel
Handgelenk diagonal
doppelt von hinten gefasst
doppelt gefasst Armzug

8x Schlag- und Boxangriffe:

Oi Tsuki
Schwinger Rechts-links
Uraken
Aufwärtshaken
Schwinger
3x Kombinationsangriffe (min. zwei Schläge)





5x Tritte:

Mae Geri
Yoko Geri
Mawashi Geri
Stampftritt (Boden)
Tritt zum Kopf oder Seite (Boden)

7x Kurzstock:

oben
außen
innen
freie Wahl
freie Wahl
freie Wahl (Wand)
freie Wahl (Wand)

8x Messer:

oben
innen
außen
unten
gerade gestochen
am Hals gehalten
freie Wahl (Wand)
freie Wahl (Wand)

5x Faustfeuerwaffe (einhändig):

Kopf vorne
Bauchhöhe vorne
Brusthöhe vorne
hinten Schulterhöhe
hinten tief

5x Eine Spezialtechnik des Prüflings gegen mindestens fünf verschiedene waffenlose Angriffe

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | |

Zusätzlich müssen die markierten Techniken aus den Grundtechniken gezeigt werden (siehe Grundtechniken)!





Grundtechniken von 7. Kyu bis 1. Dan

柔術

Die Grundtechniken verteilen sich auf die einzelnen Kyu-Prüfungen im Ermessen der Trainer.

Zum 1. Dan jedoch müssen alle mit * markierten Grundtechniken bei der Prüfung gezeigt werden!





5x Grundfallschule

Vorwärts
Rückwärts
Kombination Vorwärts/ Rückwärts
Seitwärts mit abschlagen
Rückwärtsmit abschlagen

8x Würfe*:

O-Soto-Gari
O-Goshi
Seoi Nage
Harai-Goshi
De-Ashi Barai
Yoko-Wakare
Koshi Guruma
Tai-Otoshi

2x Kontertechniken gegen*:

O-Soto Gari
O Goshi

8x Hebeltechniken*:

Ellenbogen
Genick
Handgelenk
Bein
Schulter
Fuß
Finger
Wirbelsäule

4x Festhaltetechniken am Boden*:

-
-
-
-

4x Transporttechniken im Stand nach freier Wahl*:

-
-
-
-





5x Blocktechniken*:

Age Uke (Block nach oben)
Gedan Barai (Block nach unten)
Uchi Uke (Block nach außen)
Soto Uke (Block nach innen)
Shuto Uke (Handkanten Block)

6x Schlagtechniken*:

Oi Tsuki
Mawashi-Uchi
Empi Uchi
Shuto Uchi (Handkantenschlag)
Ura-Tsuki
Uraken Uchi

7x Tritttechniken*:

Mae Geri
Mawashi Geri
Yoko Geri
Hiza Geri (Kniestoß)
Kin Geri
Ushiro Geri
Kagato-Geri (Stampftritt)

3x Kombinationen am Schlagkissen*:

-
-
-

nach freier Wahl!

9x Stockschläge*:

Oben
Außen
Innen
Unten
Gestochen
2x zu den Knien
2x diagonal (X-Schläge)

