



## Technikvorschläge zum Prüfungsprogramm für die Kyugrade

Liebe Ju-Jutsuka, liebe Trainer und Übungsleiter,

unser Ju-Jutsu Prüfungsprogramm bietet eine große Vielzahl an Techniken zur Auswahl. Aus diesem Grund wollen wir euch mit diesem Leitfaden in einigen Prüfungsfächern Techniken empfehlen, die aus unserer Sicht geeignet sind, euch und eure Sportler sinnvoll auf der „Graduierungsleiter“ weiterzubringen.

Bitte beachtet folgendes:

- die genannten Techniken sind Empfehlungen des bayerischen Lehr- und Prüfungswesens.
- die Nummerierung der Prüfungsfächer richtet sich nach dem aktuellem Ju-Jutsu 1x1
- und / oder Techniken (z.B. Hüftwurf oder Hüfttrad) – in der Prüfung des jeweiligen Kyu-Grad muss nur eine Technik vorgezeigt werden. Die andere Technik sollte entweder schon in dieser Graduierung erlernt oder muss spätestens zur jeweiligen Danprüfung im Rahmen der Vorkenntnisse beherrscht werden

### 5. Kyu

**Punkt 5.4 Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen)**

- Handfegen mit der Handfläche
- Handfegen mit dem Handrücken

**Punkt 6.1 Handballentechnik**

- Handballenstoß
- Handballenschlag

**Punkt 6.2 Knietechnik**

- Knieschlag
- Kniestoß

**Punkt 9.1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners**

- Seitstreckhebel

## 4. Kyu

### **Punkt 6.1 Fußtechnik vorwärts**

- Fußtritt vorwärts
- Fußstoß vorwärts

### **Punkt 6.3 Faustschlag (2 Ausführungen)**

- Aufwärtshaken
- Hammerschlag

### **Punkt 9.1 Armstreckhebel im Stand**

- Armstreckhebel zum Boden

### **Punkt 9.2 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners**

- Kippstreckhebel

### **Punkt 9.3 Armbeugehebel im Stand**

- Armbeugehebel im Stand verriegelt

### **Punkt 9.4 Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden**

- Kreuzfesselgriff

### **Punkt 10.1 Hüftwurf oder Hüftrad**

- Hüftwurf

## 3. Kyu

### **Punkt 5.1 Abwehrtechniken mit der Hand (4 Ausführungen)**

- Handaußenkantenblock
- Handinnenkantenblock
- Schulter- /Bizepsstopp
- Doppelstopp

### **Punkt 5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel**

- Abwehrtechnik mit der Fußsohle
- Abwehrtechnik mit der Fußaußenkante

### **Punkt 6.1 Ellenbogentechniken (2 Ausführungen)**

- Ellenbogenschlag (entweder vorwärts, rückwärts, zur Seite)
- Ellenbogenstoß (entweder vorwärts, rückwärts, zur Seite, abwärts)

### **Punkt 7.1 Nervendrucktechnik**

- Nasendruck

- Punkt 7.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen**  
- Freies Würgen
- Punkt 9.1 Handgelenkhebel**  
- Handbeugehebel
- Punkt 9.2 Armbeugehebel als Transporttechnik**  
- Kreuzfesselgriff als Transporttechnik
- Punkt 10.1 Schulterwurf oder Schulterzug**  
- Schulterwurf

## 2. Kyu

- Punkt 5.2 Abwehrtechniken mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen)**  
- Abwehrtechnik mit dem Unterschenkel nach innen  
- Abwehrtechnik mit dem Unterschenkel nach außen
- Punkt 7.1 Nervendrucktechnik (2 Ausführungen)**  
- Kehlkopfgrube  
- Augendruck
- Punkt 7.2 Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Ausführungen)**  
- Knöchelwürge beidhändig  
- Kragenwürgen
- Punkt 9.1 Handgelenkhebel (2 Ausführungen)**  
- Kipphandhebel  
- Handdrehhebel
- Punkt 9.2 Armstreckhebel im Stand (2 Ausführungen)**  
- Armstreckhebel über die Schulter  
- Armriegel von außen
- Punkt 9.3 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners**  
- Armriegel von innen  
- Körperstreckhebel am Boden
- Punkt 10.1 Ausheber**  
- Umklammerungswurf
- Punkt 10.2 Hüftfegen oder Schenkelwurf**  
- Hüftfegen

## 1. Kyu

- Punkt 6.1 Fingerstich oder *Pressluftschlag***  
- Fingerstich
- Punkt 6.2 Kopfschlag oder Kopfstoß**  
- Kopfschlag
- Punkt 7.1 Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)**  
- Schränkwürgen  
- einhändiges Knöchelwürgen
- Punkt 9.2 Handgelenkhebel (3 Ausführungen)**  
- Handdrehbeugehebel  
- Handseithebel  
- Handsperrhebel
- Punkt 9.3 Armbeugehebel im Stand (2 Ausführungen)**  
- Armbeugehebel zum Boden unverriegelt  
- Schulterdrehgriff
- Punkt 9.4 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners**  
- Armbeugehebel in der Seithalteposition
- Punkt 9.5 Beinhebel (2 Ausführungen)**  
- Beinbeugehebel  
- Schulterbeinzug
- Punkt 10.1 Beingreifertechnik (2 Ausführungen)**  
- Doppelhandsichel  
- Schaufelwurf
- Punkt 10.2 Selbstfallwurf**  
- Talfallzug

**Viel Spaß beim Üben 😊**

Anregungen, Nachfragen und Wünsche an: [pruefung@jjvb.de](mailto:pruefung@jjvb.de)

**Hans Sperl**  
Prüfungsreferent JJVB

**Andi Hötzing**  
Lehrreferent JJVB