

Vorname und Name:

---

# Judo- und Ju-Jutsu Club Olten

PRÜFUNGSPROGRAMM SEKTION Ju-Jutsu 5. KYU BIS 1. KYU

柔術

---

## INHALTSVERZEICHNIS

- |                             |                                      |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| 1. Bestimmungen             | 9. Judo                              |
| 2. Voraussetzungen          | 10. Karate                           |
| 3. Hebel                    | 11. Aikido                           |
| 4. Befreiungen und Abwehr   | 12. Anmerkungen                      |
| 5. Angriffe                 | 13. Anhang: Duo-System               |
| 6. Waffen                   | 14. Anhang: Karate                   |
| 7. Hilfeleistungen          | 15. Anhang: Einteilung Karate + Judo |
| 8. Jiu RANDORI / DUO SYSTEM |                                      |

Jiu Prüfungsprogramm: 01. November 2003

## 1. BSTIMMUNGEN

- 1.) Das **Mindestalter** für den Besuch des Jiu-Jitsu Trainings beträgt 14 Jahre
- 2.) Als **Training** gilt eine geleitete, informierte Lektion von ca. 90 Minuten
- 3.) Von den geforderten Jiu-Jitsu Trainingen können bis 20% der absolvierten **Judo Trainings** (seit letzter JJ-Prüfung) angerechnet werden (Antrag)
- 4.) An **Tages-Verbandskursen** des SJV gilt eine Stunde als ein Training
- 5.) Für die Teilnahme an **Wochen-Verbandskursen** werden angerechnet:  
- bis zu 24 Trainings und eine Wartezeitreduktion von höchstens zwei Monaten  
- jedoch gilt: • *maximal nicht mehr als 1/3 der Wartezeit*
- 6.) **Sonstige Trainingsbesuche** sind zwecks Anerkennung schriftlich beim JJ Obmann mit dem JJ Gradobmann (Techn. Leitung SJV) einzureichen
- 7.) Zur **Prüfung vorgeschlagene** Jiuka werden im Dojo 1 Monat zuvor informiert
- 8.) In der Regel werden die **Prüfungen** Ende des Quartals durchgeführt
- 9.) In der Regel mit 2 **Experten**, ab 3. Kyu (Grüngurtprüfung) zwingend
- 10.) Geprüft wird: a) **technische Vorführung** (Grundlagen); b) **Jiu Vorführung** welche gesondert bewertet und bestanden werden müssen.
- 11.) Es liegt dem Prüfungsexperten frei, während einer Prüfung einzelne Teile dieses **Programmes** ohne Vorankündigung abzuändern und Neues zu integrieren
- 12.) **Uke Zuteilung** (wechsel) während der Prüfung durch die Experten ist möglich.
- 13.) **Statuten-Forderungen** müssen erfüllt sein. Ab 4.Kyu-Prüfung SJV Ausweis + JM
- 14.) Bei **nichtbestehen der Prüfung** können die jeweiligen Kapitel frühestens einen Monat später nach freiem Ermessen des Prüfungsexperten wiederholt werden
- 15.] **DAN-Träger** weiterer Budosportarten können zu Händen des JJ Gradobmann den Antrag stellen, direkt die 3. Kyu-Prüfung (Grüngurt) zu absolvieren

## 2. VORAUSSETZUNGEN

	5.K	4.K	3.K	2.K	1.K
<b>Minimalzeiten</b>					
Minimalzeit in Monat	4	5	6	8	12
Minimalzeit in Training à 1.5 Std. Dauer	35	40	45	55	100
<b>Grundsatz</b>					
technisch korrekt	X				
fließend, sich und den Gegner bewegend		X			
mit Umschleierungen			X		
weiterarbeiten bis zur Aufgabe				X	
in Randoriform					X
<b>Allgemeines (technische Vorführung)</b>					
Fallschule: vorwärts, rückwärts, seitwärts	X	X	X	X	X
über Hindernisse			X	X	X
Grundstellung: Grundverteidigungsstellung	X	X	X	X	X
Lauftechnik: Tai-Sabaki, Tsugi-Ashi	X	X	X	X	X
Hebelprinzip: Prinzip des Gelenkaufbaues, Hebelgesetz	X	X	X	X	X
Hebelarten an allen Gelenken	X	X	X	X	X

## 3. HEBEL

5.K 4.K 3.K 2.K 1.K

<b>Fingerhebel</b>			2	2	3
überbiegen			1	1	1
überstrecken			1	1	1
<b>Handgelenkhebel</b>	1	2	3	4	6
überbiegen	1				
Richtungen zwei / drei / vier		2	3	4	4
zwei Drehungen					2
<b>Ellenbogenhebel</b>	1	2	3	4	5
überstrecken / drehen	1	2	3	4	5
<b>Achselhebel</b>		2	3	3	3
im Stand		1	1	1	1
am Boden		1	2	2	2
<b>Kniehebel</b>		1	2	2	3
Tori und Uke im Stand		1	1	1	1
Tori am Boden			1	1	
Tori liegt am Boden (Knie überstecken und überbiegen)					2
<b>Fusshebel</b>			1	1	1
<b>Genickhebel</b>			1	1	3
von vorne					1
von hinten					1
von der Seite					1
<b>Hebel am Boden (Kansetsu Waza)</b>	2	4	9	13	16
U auf dem Rücken > T im Stand	1	2	2	2	2
U auf dem Bauch > T im Stand			1	1	1
U auf dem Bauch > T an der Seite auf Knie					1
U auf dem Rücken > T an der Seite auf Knie	1	2	2	2	2
U auf dem Rücken > T an der Seite im Sitzen			1	2	2
U auf dem Rücken > T oben am Kopf im Sitzen					1
U auf dem Rücken > T auf U			1	2	2
U in Bankstellung > T an der Seite im Stand			1	1	1
U in Bankstellung > T an der Seite auf Knie				1	1
T auf Rücken > U in Grätsche von T auf Knie			1	2	2
T auf Rücken > U auf T					1

#### 4. BEFREIUNG UND ABWEHR

**5.K 4.K 3.K 2.K 1.K**

	6	8	10	13	15
<b>Handgelenkbefreiung</b>					
ein Handgelenk gleichseitig gehalten	2	2	2	3	4
ein Handgelenk diagonal gehalten	2	2	2	2	2
beide Handgelenk gleichseitig gehalten	2	2	2	3	4
ein Handgelenk gleichseitig verkehrt gehalten		1	1	1	1
ein Handgelenk mit zwei Händen gehalten		1	1	1	1
beide Handgelenk von hinten gehalten			2	2	2
ein Handgelenk (Unterarm) mit beiden Händen von aussen gefasst				1	1
<b>Reversgriffabwehren</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Revers mit gestrecktem Arm gefasst	1	1	1	1	1
Revers gefasst und Arm angezogen	1	1	2	2	2
Revers verkehrt gefasst		1	1	1	1
beide Revers mit beiden Händen gefasst		1	2	2	2
Revers gefasst und Faustschlag					1
<b>Brustumklammerungsabwehren</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>13</b>
Umklammerung von vorne unter den Armen	1	1	1	1	1
Umklammerung von vorne über den Armen (jeweils hoch / tief)	1	1	2	3	4
Umklammerung von hinten unter den Armen		1	1	1	2
Umklammerung von hinten über den Armen (jeweils hoch / tief)	1	2	3	4	
Umklammerung von der Seite unter den Armen			1	1	1
Umklammerung von der Seite über den Armen				1	1
<b>Würgeabwehren</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>24</b>
mit einer Hand gewürgt von vorne	1	1	1	1	1
mit beiden Händen gewürgt von vorne	1	1	1	1	3
mit beiden Händen gewürgt von vorne und an die Wand gedrückt					1
mit beiden Händen mit Stoff gewürgt von vorne		1	1	1	1
mit beiden Händen gewürgt von hinten	1	2	2	2	4
mit Unterarm gewürgt von hinten				1	1
mit beiden Händen gewürgt von der Seite	1	1	1	1	4
mit beiden Händen gewürgt am Boden	1	1			
T liegt auf dem Rücken; U in gespreizten Beinen des T					2
T liegt auf dem Rücken; U mit gespreizten Beinen über dem T			1	1	
T liegt auf dem Rücken; U an der Seite			1	1	2
T liegt auf dem Rücken; U auf dem T				1	2
T liegt auf dem Rücken; U ein Fuss zwischen den gespreizten Beinen d. T				1	1
T liegt auf dem Rücken; U oben am Kopf des T					1
mit Schlinge gewürgt von hinten					1

**5.K 4.K 3.K 2.K 1.K**

				3	5
<b>Kragengriffabwehr</b>					
Kragen von vorne im Nacken gefasst				1	2
Kragen von hinten im Nacken gefasst				2	3
<b>Oberarmbefreiung</b>					<b>2</b>
beide Oberarmen von vorne gefasst					1
beide Oberarmen von hinten gefasst					1
<b>Haargriffabwehr</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
Haare mit einer Hand von vorne gefasst	1	1	1		
Haare von vorne gefasst				1	2
Haare von hinten gefasst				1	2
<b>Genickhebelabwehr</b>				<b>1</b>	<b>1</b>
gegen Doppel-Nelson				1	1
<b>Schwitzkastenabwehr</b>				<b>2</b>	<b>4</b>
von der Seite				1	2
von vorne				1	2
U geht mit T zu Boden					1
<b>Faustschlagabwehren</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
Faustschlag gerade	1	1	1	3	3
Faustschlag Haken			1	1	1
Faustschlag Uppercut				1	1
<b>Schlagabwehr</b>				<b>1</b>	<b>1</b>
Prototyp Ohrfeige				1	1
Pohrfeige verkehrt					1
<b>Fustrittabwehr</b>				<b>1</b>	<b>2</b>
(gerade) tiefgeführt				1	2
seitwärts					1
hoch					1

## 5. ANGRIFFE

5.K 4.K 3.K 2.K 1.K

<b><u>Würger Angriff</u></b> ( <i>Shime Waza</i> )			<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
im Stand von vorne (Blutwürger)			1	2	2
im Stand von hinten (Luft-/Schmerzwürger)			1	1	1
im Stand von hinten (kombiniert Blut- und Luft-/Schmerzwürger)				1	1
U in Bankstellung			1	1	1
U liegt auf dem Bauch			1	1	1
U liegt auf dem Rücken			1	1	1
T liegt auf dem Rücken			1	1	1
<b><u>Halsschere</u></b>				<b>1</b>	<b>1</b>
mit Beinen				1	1
<b><u>Nierenschere</u></b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
am Boden	1	1	1	1	1
im Stand			1	1	1
<b><u>Nasengriff</u></b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b><u>Kopfdrehgriff</u></b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b><u>Transportgriff</u></b>				<b>2</b>	<b>4</b>
Stand sowie ab Boden aufheben					

## 6. WAFFEN

5.K 4.K 3.K 2.K 1.K

<b><u>Stockschlagabwehr</u></b>			<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
mit beiden Händen gefasst von oben			1	1	1
mit einer Hand gefasst von oben				1	1
mit einer Hand diagonal von oben					1
mit einer Hand gefasst seitwärts				1	1
T liegt auf dem Boden				1	1
<b><u>Stockstich (Lanze)</u></b>					<b>1</b>
gerader Stich					1
<b><u>Messerabwehren</u></b>			<b>1</b>	<b>5</b>	<b>9</b>
Messerstich von unten			1	1	2
Messerstich von unten (Bajonett)				1	1
Messerstich von oben (links auffangen)				1	1
Messerstich von oben (rechts auffangen)				1	1
Messerstich seitwärts				1	1
Messerstich verkehrt seitwärts					1
Messerstich gerade					1
Messerstich (U steht an der Seite von T)					1
<b><u>Pistolenabwehren</u></b>				<b>2</b>	<b>3</b>
von vorne				1	2
von hinten				1	1
<b><u>Andere Waffenabwehr</u></b>			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Gurt; Schlinge; Flaschenhals; etc.					

## 7. HILFELEISTUNGEN

5.K 4.K 3.K 2.K 1.K

<b><u>Hilfeleistung</u></b> ( <i>bei einem Angriff durch Drittpersonen</i> )					
Handbefreiung, Würger			X		
Würger, Transportgriff, Messerstiche, Stockschläge				X	
Würger, Transportgriff, Messerstiche, Stockschläge, Pistole					X

## 8. JIU-JITSU RANDORI / DUO-SYSTEM

5.K 4.K 3.K 2.K 1.K

<u>Jiu-Jitsu Randori</u>					
Anzahl Angreiffern			2	2	3
Duo-System, nur die jeweilige Serie (als Tori und Uke)		1	2	3	4

## 9. JUDO (technische Vorführung)

5.K 4.K 3.K 2.K 1.K

<u>Waza Erläuterung</u>					
<b>Ukemi:</b> Ma-Ukemi, Ushiro-Ukemi, Yoko-Ukemi			x		
<b>Tachi-Waza:</b> Koshi-Waza, Ashi-Waza, Te-Waza				x	
<b>Sutemi-Waza:</b> Ma-Sutemi-Waza; Yoko-Sutemi-Waza					x
<b>Waza Ausführung:</b> Kuzushi - Tsukuri - Kake					x
<b>Katame-Waza:</b> Osae-Komi-Waza			x		
Shime-Waza, Kansetsu-Waza				x	
<b>Wurfschule</b> (Nage-Waza: Tachi Waza + Sutemi Waza)	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>17</b>
O-goshi; Uki-goshi; O-soto-gari; Tai-otoshi	x				
Koshi-guruma; O-uchi-gari; Seoi-nage; Rio-ashi-dori		x			
Ko-soto-gari; Sukui-nage; Tani-otoshi			x		
Harai-goshi; Tomoe-nage; Yoko-wakare				x	
Soto-maki-komi; Kani-basami; Yoko-guruma					x
<b>Festhalter</b> (Kamtame Waza mit Osae Waza)	<b>2</b>	<b>5</b>		<b>10</b>	<b>11</b>
Kesa-Gatame; Kata-Gatame; und je 1 Kuzure-Waza	x				
Kami-Shio-Gatame; Yoko-Shio-Gatame; Tate-Shio-Gatame		x			
Wahlweise 1 Kuzure-Waza der 5 Grp. mit Namen				x	
Sankaku-Gatame					x

## 10. KARATE (technische Vorführung)

5.K 4.K 3.K 2.K 1.K

<u>Grundsatz</u>					
Technisch korrekt	x				
Technisch korrekt mit Erklärungen		x			
Technisch perfekt			x		
Technisch perfekt, fließend				x	x

<u>Grundpositionen</u>					
Tai sabaki; Tsugi ashi	x				
Kiba dachi; Zenkutsu dachi		x			
Konkutsu dachi			x		
<b>Jodan</b> : obere Körperpartie		x			
<b>Chudan</b> : mittlere Körperpartie		x			
<b>Gedan</b> : untere Körperpartie		x			

<u>Atemi Waza (Basistechniken)</u>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
Gedan-barei; Gyaku-zuki; Oie-zuki	x				
Kin-geri; Mae-geri-ke-age; Mae-geri-ke-komi		x			
Empi-uchi (alle Richtungen); Age-uke; Hiza-geri			x		
Shuto-uke; Shuto-uchi; Soto-uke; Uchi-uke				x	
Mawashi-geri; Yoko-geri; Ushiro-geri					x

<u>Kata (Selbstwahl)</u>					
2 Techniken		x			
3 Techniken			x		
2 x 3 Techniken				x	
2 x 4 Techniken					x

## 11. AIKIDO (technische Vorführung)

5.K 4.K 3.K 2.K 1.K

<u>Grundsätze siehe Karate</u>					
Kota Gashi (Handgelenk-Drehwurf)		x			
Kote Mawashi (Armdrehhebel)			x		
Shiho Nage (Schwertwurf)			x		

## 12. ANMERKUNG

- Diese Prüfungsbestimmungen wurden als Empfehlung am 01. Oktober 1975 durch den SJV herausgegeben und sind für den JJJC Olten verbindlich.
- Diese überarbeitete Prüfungsbestimmung ersetzt alle bisherigen Ausgaben im Club und erhält seine Gültigkeit ab dem 01. November 2003

*gez. Erich Zubler*  
JJ Gradobmann (Techn. Leitung SJV)

*gez. Sascha Müller*  
JJ Obmann

*gez. Marcel Sauter*  
JJCOlten Präsident

- **Fachliteraturempfehlungen**

- Jiu-Jitsu Basistechniken, Kulot, Falken-Verlag, ISBN 3-8068-1506-2
- Jiu-Jitsu 1, Heim/Gresch, Falken-Verlag, ISBN 3-8068-0276-9
- Jiu-Jitsu 2, Heim/Gresch, Falken-Verlag, ISBN 3-8068-0378-1
- Jiu-Jitsu 3, Heim/Gresch, Falken-Verlag, ISBN 3-8068-0485-0
- Judo Perfekt 1, Fuchs, Falken-Verlag, ISBN 3-8068-1249-7
- Aikido, Brand, Falken-Verlag, ISBN 3-8068-0537-7
- Karate 1, Pflüger, Falken-Verlag, ISBN 3-8068-0227-0
- Verbandsbroschüre SJV/ASJ
- Wir machen Judo, Bonfranchi/Klocke, Verlag Dieter Born, ISBN 3-922006-18-3
- Kuatsu-Büchlein, Bucklar/Frankhauser/Böhniger
- Kodokan Judo, Jigoro Kano (Judo-Gründer), ISBN 0-87011-681-9
- Dynamic Judo, Kazuzo Kudo
- Vital Judo, Sato und Okano

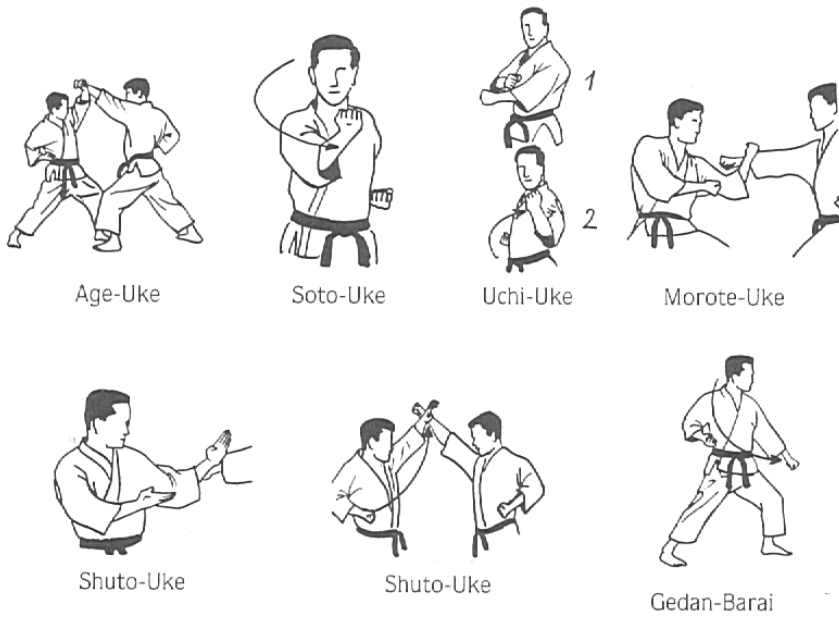
**Achtung: Titel zum Teil vergriffen !!!**

## 13. ANHANG Ju Jitsu Duo System



## 14. ANHANG KARATE

### Abwehrtechniken



### Angriffstechniken



## Anhang: Einteilung im KARATE und JUDO

### KARATE Einteilung

<u>Abwehrtechniken</u>	<u>5. Kyu</u>	<u>4. Kyu</u>	<u>3. Kyu</u>	<u>2. Kyu</u>	<u>1. Kyu</u>
<b>Uke</b> Faust- oder Handkantenschlag	Gedan-barai		Age-uke	Shuto-uke Soto-uke Uchi-uke	

<u>Angriffstechniken</u>					
<b>Zuki oder Uchi</b> Faust- oder Handkantenschlag	Gyaku-zuki Oie-zuki		Empi-uchi	Shuto-uchi	
<b>Gerie</b> Fussschlag		Kin-geri Mae-geri-ke-age Mae-geri-ke-komi	Hiza-geri		Mawashi-geri Yoko-geri Ushiro-geri

### JUDO Einteilung

<b>Nage-Waza</b> Wurftechniken
-----------------------------------

<u>Tachi-Waza</u> Standtechniken	<u>5. Kyu</u>	<u>4. Kyu</u>	<u>3. Kyu</u>	<u>2. Kyu</u>	<u>1. Kyu</u>
<b>Ashi-Waza</b> Fusstechniken	O-soto-gari	O-uchi-gari	Ko-soto-gari		Kani-basami
<b>Te-Waza</b> Handtechniken	Tai-otoshi	Seoi-nage Rio-ashi-dori	Sukui-nage		
<b>Koshi-Waza</b> Hüfttechniken	O-goshi Uki-goshi	Koshi-guruma		Harai-goshi	

<b>Sutemi-Waza</b> Selbstfalltechniken
---

<b>Ma-Sutemi-Waza</b> grade Selbstfalltechniken				Tomoe-nage	Soto-maki-komi
<b>Yoko-Sutemi-Waza</b> seitliche Selbstfalltechniken			Tani-otoshi	Yoko-wakare	Yoko-guruma

Seite: 14

Jiu Prüfungsprogramm: 01.11.2003



### Technische Vorführung

- 1.) Geprüft wird: a) **technische Vorführung** (Grundlagen); b) **Jiu Vorführung** welche gesondert bewertet und bestanden werden müssen.
- 2.) Es liegt dem Prüfungsexperten frei, während einer Prüfung einzelne Teile dieses **Programmes** ohne Vorankündigung abzuändern und Neues zu integrieren
- 3.) **Uke Zuteilung** (wechsel) während der Prüfung durch die Experten ist möglich.

	5.K	4.K	3.K	2.K	1.K
<b>Grundsatz</b>					
technisch korrekt	X				
fließend, sich und den Gegner bewegend		X			
mit Umschleierungen			X		
weiterarbeiten bis zur Aufgabe				X	
in Randoriform					X

<b>Allgemeines</b>	5.K	4.K	3.K	2.K	1.K
Grüssen: Za-rei, Ritsu-rei	X	X			
Fallschule: vorwärts, rückwärts, seitwärts	X	X			
über Hindernisse			X	X	
Grundstellung: Grundverteidigungsstellung	X	X			X
Lauftechnik: Tai-Sabaki, Tsugi-Ashi	X	X			X

<b>Hebelprinzip:</b>	5.K	4.K	3.K	2.K	1.K
Hebelprinzip: Prinzip des Gelenkaufbaues, Hebelgesetz	X	X			
Hebelarten an allen Gelenk	X	X			
Genikhebel			X	X	
Nasengriff	X	X			
Kopfdrehgriff	X	X			

<b>Befreiungen / Abwehr</b>	5.K	4.K	3.K	2.K	1.K
Handgelenkbefreiung			X	X	
Würgeabwehr	X	X			
Schlagabwehr Ohrfeige		X	X		

	5.K	4.K	3.K	2.K	1.K
<b>Abwehr gegen Waffen</b>					
Stockschlagabwehr			X	X	
Stockstichabwehr (Lanze)					X
Messerabwehren			X	X	
Pistolenabwehren				X	X
<b>Angriffe</b>					
Würgeangriff (Arten)			X	X	X
Transportgriff				X	X

<b>JUDO Waza Erläuterung</b>	5.K	4.K	3.K	2.K	1.K
<b>Ukemi:</b> Ma-Ukemi, Ushiro-Ukemi, Yoko-Ukemi			X		X
<b>Tachi-Waza:</b> Koshi-Waza, Ashi-Waza, Te-Waza				X	X
<b>Sutemi-Waza:</b> Ma-Sutemi-Waza; Yoko-Sutemi-Waza					X
<b>Waza Ausführung:</b> Kuzushi - Tsukuri - Kake					X
<b>Katame-Waza:</b> Osae-Komi-Waza			X		X
Shime-Waza, Kansetsu-Waza				X	X
<b>JUDO:</b> Grundtechniken siehe Prüfungsprogramm	X	X	X	X	X

<b>KARATE Grundpositionen Erläuterung</b>	5.K	4.K	3.K	2.K	1.K
Kiba dachi; Zenkutsu dachi		X	X		
Konkutsu dachi			X	X	
<b>Jodan</b> : obere Körperpartie		X	X		
<b>Chudan</b> : mittlere Körperpartie		X	X		
<b>Gedan</b> : untere Körperpartie		X	X		
<b>Karate:</b> Grundtechniken siehe Prüfungsprogramm	X	X	X	X	X

<b>Kata:</b> Was verstehen wir darunter		X	X		
---	--	---	---	--	--

<b>Hilfeleistung</b> (bei einem Angriff durch Drittpersonen)			X	X	X
--	--	--	---	---	---

<b>Duo-System</b> , Ausführung		X	X	X	X
--------------------------------	--	---	---	---	---