

Prüfungsprogramm 1. Kyu Ju-Jutsu (braun)		
1	Falltechniken	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
2	Bodentechniken	2.1. Verteidigung nach erfolgter Wurftechnik (2 Ausführungen)
3	Abwehrtechniken	3.1. Kombinierte Abwehrtechnik (2 Ausführungen)
4	Atemitechniken	4.1. Fingerstich 4.2. Pressluftschlag 4.3. Atemitechnik mit dem Kopf 4.4. Halbkreisfußtritt vorwärts
5	Würge- / Nervendrucktechniken	5.1. Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)
6	Hebeltechniken	6.1. Armhebel im Stand (2 Ausführungen) 6.2. Armhebel am Boden (2 Ausführungen) 6.3. Handgelenkhebel (2 Ausführungen) 6.4. Fingerhebel 6.5. Beinhebel
7	Wurftechniken	7.1. Beingreifertechnik: Schaufelwurf 7.2. Weitere Beingreifertechnik nach Wahl des Prüflings 7.2. Talfallzug
8	Stockabwehr /-anwendung	8.1. Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 6
9	Messerabwehr	9.1. Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 5
10	Weiterführungstechniken	10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 10.2. Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen) 10.3. Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführungen)
11	Gegentechniken	11.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen) 11.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)
12	Freie Selbstverteidigung	12.1. Verteidigung gegen angesagte Angriffe (Prüfer wählt je 2 aus 4 Gruppen)
13	Anwendungsformen	13.1. Demonstration von Atemi- und Wurftechniken gegen Pratzen/Schlagpolster: 13.1.1. Führhand, Schlaghand, Lowkick, Übergang Beingreiftechnik 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Wurftechnik nach vorne 13.2. Anwendung der demonstrierten und anderer Atemi- und Wurftechniken in Kombination gegen einen Partner mit Pratzen oder passender Schutzausrüstung
14	Bewegungsformen	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
15	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
16	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung
15	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
16	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung