

**JJVÖ**  
オーストリア柔術連盟  
**Jiu-Jitsu Verband Österreich**  
Jiu-Jitsu Federation Austria

**4. Kyu Jiu Jitsu**

**Prüfungsprogramm und Theorie**



Prüfungsprogramm 4. Kyu  
Stand- und Gehschule  
Technik Katalog

Prüfungsreferat des JJVÖ

3. Ausgabe 2013 Version 01.09.2013

Der Einfachheit und leichten Lesbarkeit halber verzichten wir dabei auf das sogenannte „Gendern“, die Ausführungen beziehen sich aber natürlich überall dort, wo dies anwendbar ist, auf beide Geschlechter.

Bei der Zusammenstellung von Texten und Abbildungen wurde mit größter Sorgfalt vorgegangen. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden.

Für Verbesserungsvorschläge und Hinweise auf Fehler ist Ihnen das Autorenteam sehr dankbar.

**Für alle Mitglieder des JJVÖ als Lernbehelf für Jiu Jitsu Prüfungen.**

## Prüfungsprogramm 4. Kyu

<b>JJVÖ PRÜFUNGSPROGRAMM</b>	<b>4. KYU</b>
<b>1. KIHON WAZA</b> - Basistechniken, Grundlagenprogramm <i>Es soll auf eine ausgeglichene Anzahl wettkampfrelevanter und nicht im Wettkampf üblicher Techniken geachtet werden!</i>	
<b>1.1. UKEMI WAZA, FALLSCHULE</b>	<b>X</b>
<b>1.2. KATAME WAZA</b> – Gruppe sämtlicher Fesselgriffe, Methoden des Festhaltens, Immobilisierens, Transportierens	
1.2.1. Finger-, Hand-, Ellbogen- und Schulterhebel (Arm)	3
1.2.2. Fuß- oder Beinhebel	2
1.2.3. Würgegriffe, Würgetechniken (shime waza)	2
1.2.4. Transportgriffe (taiho waza)	2
1.2.5. Festlegetechniken am Boden (Bauch-Seite-Rücken)	3
<b>1.3. ATEMI WAZA</b> - Schlag-, Block- und Druckpunkttechniken	
1.3.1. Armtechniken (+ passender Block) - Anzahl Armtechniken:	3
1.3.2. Beintechniken (+ passender Block) - Anzahl Armtechniken:	2
1.3.3. Bezeichnungen von Angriffs-/Druckpunkten	3
<b>1.4. NAGE WAZA</b> – Wurftechniken	
1.4.1. Koshi waza - Hüftwürfe	2
1.4.2. Te waza – Hand-, Armwürfe	2
1.4.3. Ashi waza - Beinwürfe	2
1.4.4. Sutemi waza – Selbstfaller (mae sutemi, yoko sutemi, maki komi)	2
1.4.5. Kaeshi waza - Gegenwürfe	1
1.4.6. Renzoku/Renraku waza – Wurfkombinationen	1
1.4.7. Würfe ohne Fassen des Keikogi (uU. auch ohne Jacke)	1
<b>2. FUSEGI WAZA</b> – Verteidigungen/Abwehren	
<b>2.1. gg. KATAME WAZA</b>	
2.1.1. gg. Hand-/Armfassen u. gg. Hebel („Gegentechniken“)	3
2.1.2. gg. Fassen der Kleidung (Revers, Kragen, Ärmel)	3
2.1.3. gg. Würgegriffe (Hand od. Gegenstand)	3
2.1.4. gg. Körperklammerungen	2
2.1.5. gg. Kopfklammerungen (Schwitzkasten)	2
<b>2.1.9. Abwehren aus und in der Bodenlage</b>	
2.1.9.3. gg. Festhalter/Festlegetechniken	2
<b>2.2. gg. ATEMI WAZA</b>	
2.2.1. gg. Armtechniken	3
2.2.2. gg. Beintechniken	2
<b>2.3. Abwehr von Waffen</b>	
2.3.1. gg. verschiedene Arten von „Stöcken“ (Knüppel, Flasche, Kette,...)	2
<b>3. ANWENDUNGSPROGRAMM</b> -Unter Wettkampf- bzw. Stressbedingungen hat Uke hier zu zeigen, was und wie er das bisher Gelernte umsetzen kann.	
<b>3.2. FREIE DEMONSTRATION</b> , wahlweise eine der fünf unten angeführten Optionen:	
entweder Abwehr freier Angriffe gegen mehrere Gegner (SV Block)	6
oder Fightingsimulation	1min.gg. aggress./passiven Gegner
oder DUO-Programm	Serie 1-3 je 3

oder NeWaza	2 min.
oder Jiu Jitsu Kata (Jiu spezifisch: siehe Erläuterungen)	
<b>4. THEORIE (T) bzw. schriftliche Arbeit (S)</b>	<b>T</b>

## Technik Katalog

Wir haben versucht, ein paar der geläufigsten Techniken hier zu zeigen. Das sind aber nur Beispiele. Selbstverständlich kann jeder Verein die Techniken wählen, die für ihn relevant sind.

### Falltechniken (Ukemi Waza):

Diese Aufzählung stellt eine **Mindestanforderung** dar. Grundsätzlich gilt: Zeigen was man kann. Bei höheren Gürtelgraden ist bei der Falltechnik auch eine dementsprechende Schlagtechnik zu zeigen. Genauso das Kombinieren verschiedenen Falltechniken.

(z. B.: Rolle vorwärts, Rolle rückwärts)

Grundschule: Wurde bereits in der Broschüre zum 5. Kyu behandelt.

Höhere Fallschule: (die Bezeichnungen können von Verein zu Verein variieren (Sturz / Fall))

- |                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| - Ryo-Yoko-Ukemi                    | Fall seitwärts zweimal ausschlagen |
| - Yoko-Otoshi                       | Sturz seitwärts                    |
| - Aikido-Rolle vorwärts             |                                    |
| - Aikido-Rolle rückwärts            |                                    |
| - Aikido-Rolle seitwärts            |                                    |
| - Freier Fall mit Aufstützen        |                                    |
| - Freier Fall ohne Aufstützen       |                                    |
| - Handstand Sturz in die Rückenlage |                                    |
| - Königssprung                      |                                    |

Fallschule über ein Hindernis:

- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Fall vorwärts mit Aufstützen
- Fall seitwärts
- Rolle vorwärts über mehrere Hindernisse
- Fall vorwärts mit Hängenbleiben
- Fall vorwärts über das Hindernis

Freie Zusammenstellung von Roll- und Falltechniken:

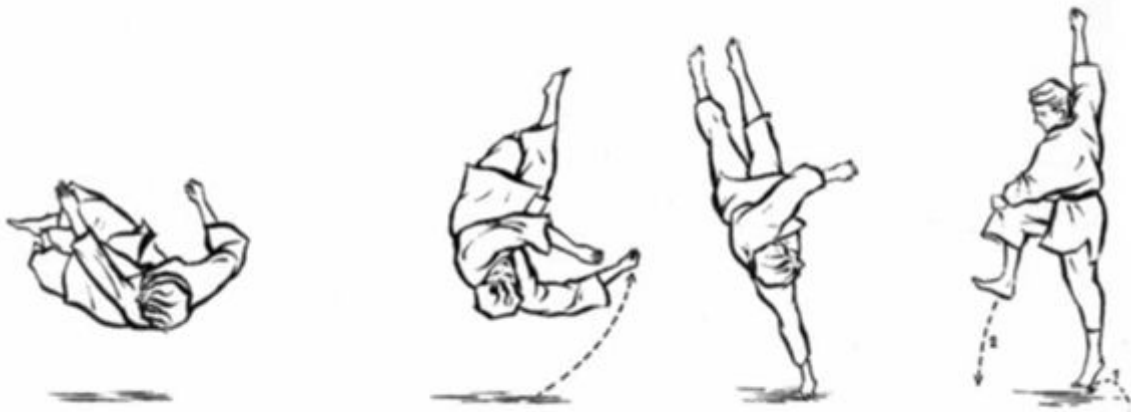
- nach Stoß
- mit Aufheben von Gegenständen
- bei Körperbehinderung

Rollen und Fallen auf hartem Boden (ohne Matten).

- |                |                |
|----------------|----------------|
| - Mae-Ukemi    | Fall vorwärts  |
| - Ushiro-Ukemi | Fall rückwärts |

- Yoko-Ukemi
- Ushiro-Chuga-Eri
- Mae-Chuga-Eri

Fall seitwärts, links und rechts  
 Rolle rückwärts, links und rechts  
 Rolle vorwärts, links und rechts



Freier Fall mit Aufstützen



Freier Fall ohne Aufstützen

### *Jiu Quiz*

*Frage 1: Warum ist die Fallschule wichtig?*

- A) Damit kann ich meine Mitmenschen beeindrucken*
- B) Damit werden Verletzungen beim Fallen minimiert*
- C) Es gehört zum Prüfungsprogramm*
- D) Habe ich mich selbst schon gefragt*

*(Auflösung siehe letzte Seite)*

## Stand- und Gehschule

Die Bewegungslehre im Jiu Jitsu ist sehr wichtig. Nur mit einer richtigen Kampfstellung oder dem richtigen Ausweichen sind Jiu Jitsu Techniken erst möglich und wirksam.

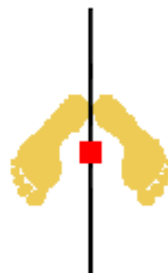
### HEISHOKU DACHI 閉足立ち – geschlossene Parallelstellung

Bei dieser Stellung wird der Oberkörper aufrecht gehalten, die Füße stehen parallel und sind geschlossen. Das Körpergewicht ist auf eine kleine Bodenfläche verteilt.



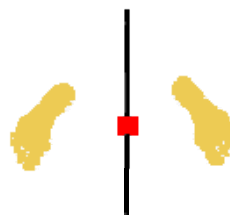
### MUSUBI DACHI 結び立ち- Bereitschaftsstellung

Diese Stellung ist die des Grußes im Stand. Sie ist ebenfalls eine lockere Stellung. Die Fersen werden auf der hinteren Linie zusammengeführt. Zehen und Knie zeigen im 45° Winkel nach außen, der Oberkörper ist aufrecht. Zusätzliche Standfestigkeit wird durch Kontraktion der unteren Bauch- und Beinmuskulatur erreicht werden.



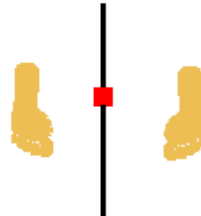
### HACHIJI DACHI - 八字立ち - Offene Fußstellung

Die vordere Linie ist länger als die hintere, die Seitenlinien und der Schwerpunkt liegen zwischen den Füßen im Mittelpunkt der Körperstandfläche. Obwohl für das bloße Auge nicht sichtbar, vermindert das Auseinanderstellen der Füße den Abstand zwischen den Hüften. Dadurch wird in einem gewissen Grad ein Drehen der Hüfte ermöglicht. Die Fersen sind auf einer Linie und die Zehen 35 Grad nach außen gerichtet. Der Oberkörper steht aufrecht und direkt über den Beinen.



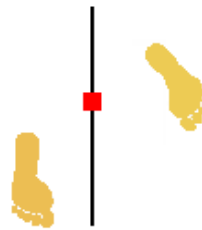
### HEIKO DACHI - 平行立ち - Offene Parallelstellung

Bei der parallelen Beinstellung bildet die Körperstandfläche ein Rechteck. Die vorderen und hinteren Linien sind normalerweise länger als die seitlichen Linien. Das Körpergewicht ist über eine große Bodenfläche verteilt und das Gleichgewichtszentrum fällt in die des Rechtecks. Die Füße sind parallel und auseinandergestellt. Fersen und Zehen befinden sich auf einer Linie ( der Oberkörper ist gerade ).



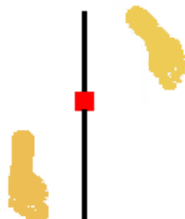
### MAE ASHI SHIZEN TACHI - 前足 自然體- Natürliche Bereitschaftsstellung

Natürliche Stellung mit einem nach vorn gestellten Fuß. Vorderer Fuß nach vorne ausgerichtet, hinterer Fuß in einem Winkel von ca. 45° nach außen gestellt, Gewicht gleichmäßig auf beiden Beinen.



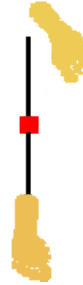
### MOTO DACHI - 基立ち- hohe Vorwärtsstellung

Kurzer Zenkuzu Dachi. Es handelt sich hierbei um eine Variante der Zenkuzu Dachi Stellung, bei welcher der Abstand ca. 30% Kürzer ist.

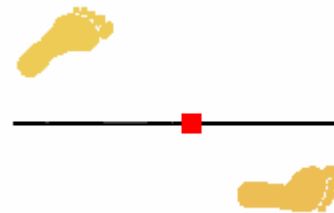


## RENOJI DACHI - レの字立ち - L-Stellung

Die Füße bilden im Stand ein - L - Die Verlängerungslinie des vorderen Fußes stößt auf die Ferse des hinteren Fußes.



## ZENKUTZU DACHI - 前屈立ち - Frontalstellung



### *Jiu Quiz*

*Frage 2: Warum ist die Bewegungslehre im Kampfsport wichtig?*

- A) Nur mit der richtigen Kampfstellung funktionieren Techniken*
- B) Damit man sich elegant auf der Matte bewegen kann*
- C) Ist nicht wichtig, im Ernstfall laufe ich immer davon*
- D) Brauche ich nicht, ich mache Jiu Jitsu und nicht Karate*

*(Auflösung siehe letzte Seite)*

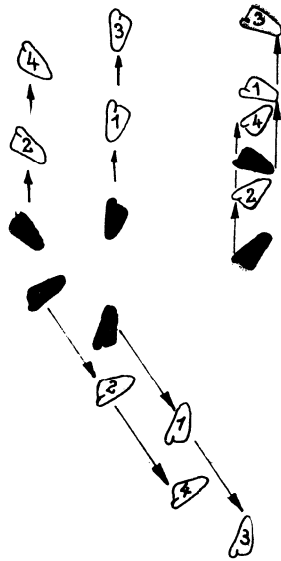
## Tsugi Ashi = Nachstellschritt

*Tai Sabaki (2- Schritt / 4 Schritt)*

*Freie Schrittkombination (Tsugi-ashi, Ayumi-ashi, Sabaki)*

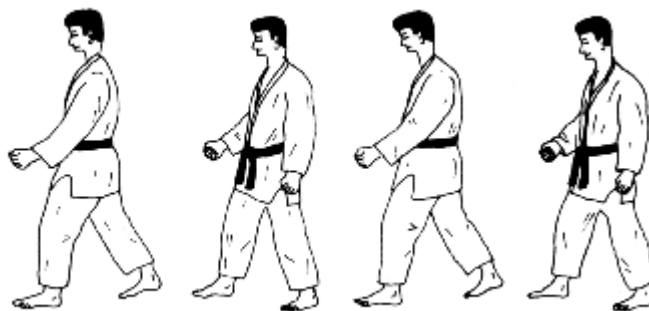
*Ayumi Ashi = geschmeidiges Gleiten*

*Sabaki = drehen, ausweichen, vereiteln*



*Tsugi Ashi*  
(vorwärts, seitlich, schräg)

*bewegen mit schleifenden Schritten,  
die Füße überholen sich dabei nicht.*



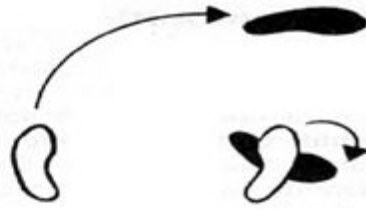
*Ayumi Ashi*

*Normaler Gehschritt,  
Schritt laufen, vor-  
wärtsstreben, gehen*

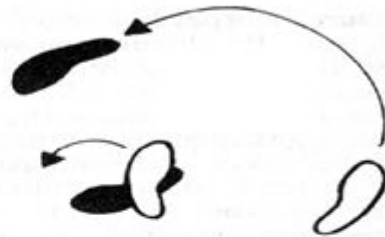


## Die verschiedenen Arten des Sabaki:

Körperdrehung vorwärts links



Körperdrehung vorwärts rechts



Körperdrehung rückwärts links



Körperdrehung rückwärts rechts



### *Jiu Quiz*

*Frage 3: Was bedeutet Tai Sabaki?*

- A) Ein Menu beim Japaner*
- B) Eine chinesische Medizin gegen Kopfschmerzen*
- C) Der neueste japanische Mittelklassewagen*
- D) Ist eine aufrechte Körperdrehung in verschiedenen Budo Disziplinen*

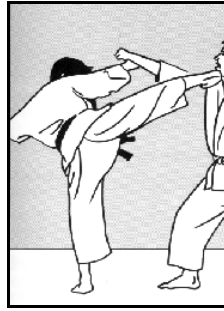
*(Auflösung siehe letzte Seite)*

## Keri-Waza

Gruppe aller Fuß- und Tritttechniken (Fuß, Knie)



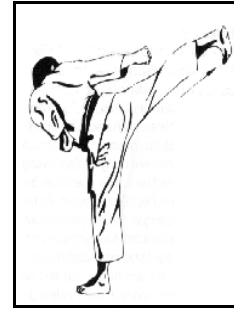
1



2



3

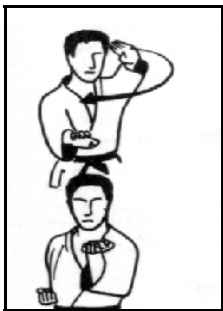


4

1. Mawashi-Hiza-Geri (Halbkreis-kniestoß)
2. Yoko-Geri (seitlicher Fußtritt)
3. Mae-Kakato-Geri (Stammtritt mit der Ferse nach vorne/Fersentritt)
4. Ushiro-Geri-Kakato (gestoßene Fußtechnik nach hinten, es trifft die Ferse)

## Ate-Waza

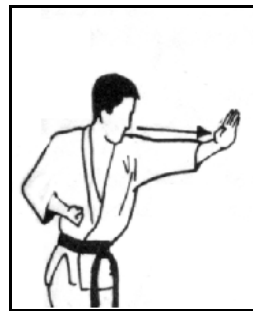
Gruppe aller Schlagtechniken mit den Armen  
(Hand, Unterarm, Ellbogen).



1



2



3



4

1. Soto-Shuto-Uchi (Handkantenschlag von außen nach innen)
2. Uchi-Shuto-Uchi (Handkantenschlag von innen nach außen)
3. Shuto-Uchi (Handkantenschlag nach vorne zum Schlüsselbein)
4. Tate-Empi-Uchi (Ellbogenstoß aufwärts Richtung Kopf)

## Uke-Waza

Gruppe aller Block- und Abwehrtechniken.



1



2



3



4

1. Soto-Uke (Unterarmblock von außen nach innen)
2. Morote-Uke (Beidhändige Abwehr)
3. Hiza-Uke (Abwehr mit dem Knie)
4. Sokutei-Osae-Uke (Preßabwehr mit der Fußsohle)

## Nage - Waza (Wurftechniken)

**Koshi-Waza (Hüfttechniken)** Uke wird durch Einsatz der Hüfte geworfen.



Tsuri-Goshi

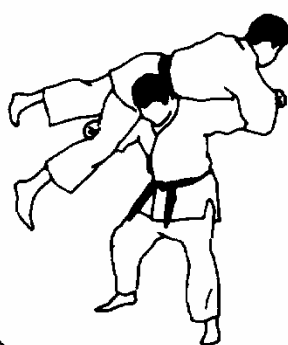
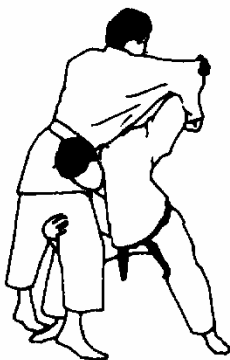
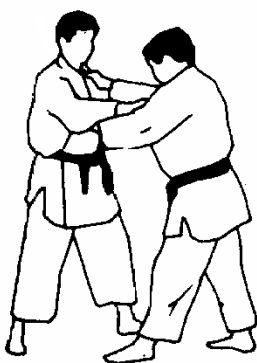
Hüftzug



Harai-Goshi

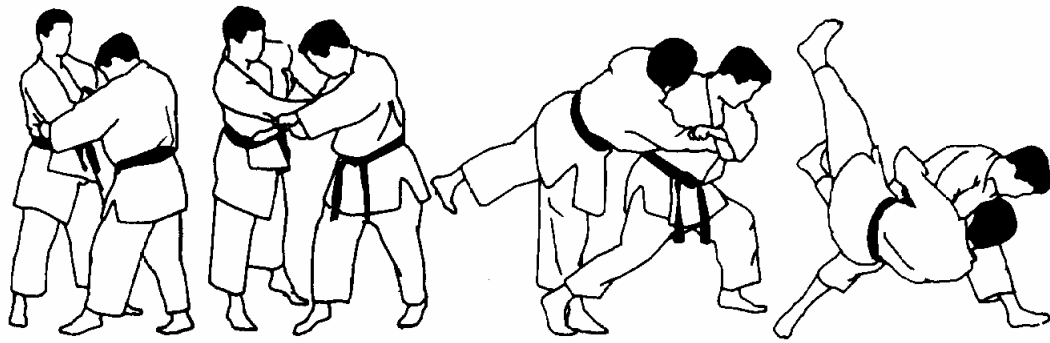
Fegehüftwurf od. Hüftfeger

**Te-Waza (Handtechniken)** Uke wird durch Einsatz von Hand, Arm oder Schulter geworfen.



Kata-Guruma

Schulterrad



Tai-Otoshi

Körperwurf

**Ashi-Waza (Beintechniken)** Uke wird durch Einsatz von Bein oder Fuß geworfen.



O-Uchi-Gari

große Innensichel



Sasae-Tsuri-Komi-Ashi

Hebezugfußhalte

**Jiu Quiz**

*Frage 4: Mit welchem körperlichen Einsatz werden Hüftwürfe geworfen?*

- A) Mit dem Einsatz der Hüfte*
- B) Egal, Hauptsache mein Kiai ist sehr laut*
- C) Ich kann nur kleinere Gegner werfen*
- D) Ich bringe vollen Einsatz und falle mit*

*(Auflösung siehe letzte Seite)*

## Sutemi-Waza (Opfertechiken/Selbstfaller)

**Mae-Sutemi-Waza-Gruppe:** Uke wird geworfen, indem sich Tori auf den Rücken wirft

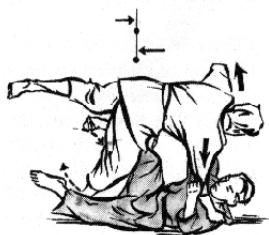


Sumi-Gaeshi

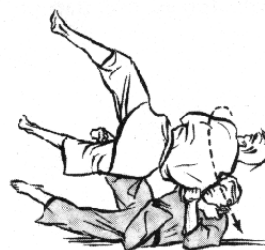


Eckenwurf

**Yoko-Sutemi-Waza-Gruppe:** Uke wird geworfen, indem sich Tori auf die Seite wirft.



Yoko-Otoshi



Seitfallzug

**Maki-komi-Gruppe:**

(Umhüllen, umfassen) Tori fällt mit.



Soto-Maki-Komi



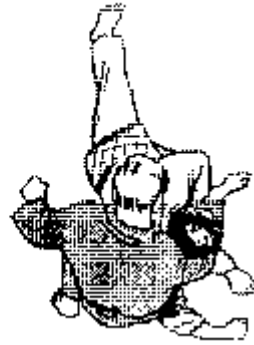
Außendrehwurf



Ko-Uchi-Maki-Komi

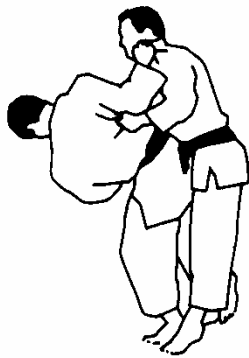


Kleines inneres Mitfallen

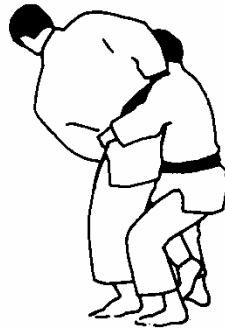


**Kaeshi-Waza (Gegenwürfe):**

Uke dreht sich in eine Wurftechnik, Tori kontert.



Ushiro-Goshi



Hüftausheber



Tani-Otoshi



Talfallzug

**Jiu Quiz**

Frage 5: Was ist der Unterschied zwischen Mae und Yoko sutemi waza?

- A) keiner
- B) Der Unterschied ist, ob ich links oder rechts werfe
- C) Bei Mae kommt Tori in Rückenlage, bei Yoko in Seitenlage
- D) Diese Bezeichnungen gibt es im Jiu Jitsu nicht

(Auflösung siehe letzte Seite)

### **Renzoku/Renraku-Waza (Wurfkombinationen):**

Rensoku - Tori will Uke werfen, Uke verhindert das. Z. B.: durch ein Raussteigen oder durch das Blockieren des Revers und Tori nutzt diese Reaktion für eine neue Technik.

Renraku – Tori täuscht eine Technik an, um Uke in eine günstigere Position für die weiterführende Technik zu bringen.

O-Uchi-Gari + Kubi-Nage

Harai-Goshi + O-Soto-Gari

Kubi-Nage + Soto-Maki-Komi

O-Soto-Gari + Morote-Seoi-Nage

O-Soto-Gari + Tomoe-Nage

O-Uchi-Gari + Tsuru-Komi-Goshi

O-Uchi-Gari + Ko-Uchi-Maki-Komi

**Würfe ohne Fassen des Keikogi:** Tori bricht das Gleichgewicht z. B.: durch eine Atemi-Technik und wirft, ohne die Jacke zu fassen

O-Soto-Gari

Kubi-Nage

Ippon-Seoi-Nage

Kote-Gaeshi

Shiho-Nage

### **Jiu Quiz**

Auflösung: Frage 1: B  
Frage 2: A  
Frage 3: D  
Frage 4: A  
Frage 5: C



Ein Mensch, der in einer Kunst zur Meisterschaft gelangt ist,  
beweist dies durch alle seine Taten.  
(Samurai-Spruch)