3. Kyu (Grüngurt)

Das Grüngurt-Programm stellt die erste Fortgeschrittenen-Graduierung dar. Neben dem weiter steigenden Schwierigkeitsgrad kommen im Bereich „Techniken" die Würge- und Nervendrucktechniken hinzu. Die Sportler sollen die Techniken und Handlungen so gut beherrschen, dass sie auch bei der Ausführung von gefährlicheren Techniken oder Angriffen ihre Partner nicht gefährden. Hier ist in besonderer Weise das Verantwortungsgefühl der Sportler gefragt. Würgetechniken werden niemals ruckartig angezogen, damit der Partner noch genügend Zeit zum Abklopfen findet. Zusätzlich zu den bisherigen Prüfungsfächern beginnt im 3. Kyu die Auseinandersetzung mit der Abwehr von Waffen, konkret der Abwehr von Stockangriffen. Die Stockabwehr verlangt dem Prüfling ein zunehmendes Gefühl für Distanzen, Timing und Bewegung im Raum ab. Der Bereich der Weiterführungstechniken wird um Weiterführung von Atemitechniken erweitert. Auch wenn diese Aufgabenstellung denselben Prinzipien folgt, wie die Weiterführung anderer Ju-Jutsu-Techniken, verlangt sie aufgrund ihrer vergleichsweise hohen Ausführungsgeschwindigkeit besondere Aufmerksamkeit. Insgesamt sollen die Prüflinge durch Körperhaltung und Aufmerksamkeit auf den Angreifer ein schlüssiges Bild bieten. Würge-, Hebel- und Wurftechniken sollen ohne Nachgreifen ausgeführt werden, Atemitechniken in der richtigen Distanz und mit Hüfteinsatz. Wie in den bisherigen Referenz-Prüfungsprogrammen werden die effiziente Selbstverteidigung mit der breitensportlichen Umsetzung des DJJV-Prüfungsprogrammes verknüpft.

			Kyu-Grad	
Prüfungsfach		**Verbindlich zu demonstrierende Prüfungsaufgaben [1]**	**4.1**	**3.**
1	Falltechniken	Sturz vorwärts	×	×
		Sturz rückwärts	×	×
- Prüfungsabschnitt „Techniken" -				
2	Bodentechniken	Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigen. Rückenlage	×	×
		Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen	×	×
		Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage	×	×
3	Abwehrtechniken	Abwehrtechnik mit der Hand (3 Ausführungen)	×	×
		Dreierkontakt (Ausführung beliebig)	×	×
4	Atemitechniken	Ellbogentechnik (2 Ausführungen)	×	×
		Lowkick	-	×
5	Würge-/Nervendrucktechniken	Nervendrucktechnik: Drosselgrubendruck	×	×
		Würgetechnik mit Armen oder Händen: Schränkwürgen	-	×
6	Hebeltechniken	Handgelenkhebel: Handbeugehebel zum Boden	-	×
		Fingerhebel: Fingerstreckhebel	-	×
7	Wurftechniken	Schulterwurf	×	×
		Große Innensichel	-	×
		Beingreifer: Doppelhandsichel von vorne	×	×

[1] Bis zu einem Alter von 14 Jahren kann eine Zwischenprüfung zum 4.1 Kyu (Orange-Grüngurt) abgelegt werden. Die Anzahl der Aufgaben im zusammengefassten Prüfungsabschnitt „Techniken" (Prüfungsfächer 2 bis 7) reduziert sich dabei auf 9 Aufgaben.

			Kyu-Grad 4.1	3.
Prüfungsfach		**Verbindlich zu demonstrierende Prüfungsinhalte**		
- Prüfungsabschnitt 2 -				
8	Stockabwehr/-anwendung	Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2	×	×
9	Messerabwehr	-		
10	Weiterführungstechniken[2]	Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)	×	×
		Weiterführung von Atemitechniken[3] (1 Ausführung)	-	×
11	Gegentechniken[4,5]	Gegentechnik gg. Handbeugehebel im Stand	×	×
		Gegentechnik gg. eine weitere Hebeltechnik im Stand	-	×
		Gegentechnik gg. Hüftwurf	×	×
		Gegentechnik gg. eine weitere Wurftechnik	-	×
12	Freie Selbstverteidigung	Aus den folgenden Angriffen kann sich der Prüfer vier Angriffe aussuchen: 1 Rückenlage, Würgen am Boden, Angreifer seitlich 2 Rückenlage, Würgen am Boden, Angreifer im Reitsitz 3 Rückenlage, Würgen am Boden, Angreifer zw. d. Beinen 4 Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter 5 Griffansatz zum Oberkörper 6 Griffansatz zu den Beinen 7 Aufwärtshaken 8 Lowkick		
13	Anwendungsformen	Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster: 1 Führhand → Schlaghand → Lowkick 2 Führhand → Schlaghand → Führhand → Beintechnik		
		Anwendung von Atemitechniken in Kombination gegen einen Partner mit Pratzen oder einen Partner mit passender Schutzausrüstung		
14	Bewegungsformen	Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen gesondert zu prüfen:		
		Übersetzschritte		
15	Kombinationen/Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung		
16	Angriffs-/Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung		

[2] Bei der Zwischenprüfung zum 4.1 Kyu (Orange-Grüngurt) reduziert sich die Anzahl der Weiterführungen auf eine Hebeltechnik.

[3] Anders als bei der Weiterführung von Würge-, Hebel- oder Wurftechniken ist hier auch der ausschließliche Einsatz von Atemitechniken zulässig.

[4] Bei der Zwischenprüfung zum 4.1 Kyu (Orange-Grüngurt) reduziert sich die Anzahl der Gegentechniken auf eine Gegentechnik gegen einen Handbeugehebel im Stand und gegen einen Hüftwurf.

[5] Bei der Prüfung zum 3. Kyu (Grüngurt) erfolgt der Angriff mit einer weiteren Hebeltechnik im Stand und einer weiteren Wurftechnik nach freier Wahl des Prüflings.

Erläuterungen, Hinweise und Legende

Charakter und Verbindlichkeit des Referenz-Prüfungsprogramms

Dieses Referenz-Prüfungsprogramm dient als unverbindliche methodisch-didaktische Orientierung für die Ju-Jutsu-Ausbildung und Prüfungsvorbereitung zum 3. Kyu (Grüngurt) einschließlich der Zwischengraduierung 4.1 Kyu.

Die geltende Prüfungsordnung (PO) und das Prüfungsprogramm (PP) des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes (DJJV) bleiben uneingeschränkt maßgeblich. Das Referenz-Prüfungsprogramm verändert oder erweitert die verbindlichen Prüfungsanforderungen nicht.

Unterscheidung der Inhalte

Verbindliche Prüfungsaufgaben: Die für die jeweilige Graduierung erforderlichen Prüfungsaufgaben ergeben sich ausschließlich aus der geltenden PO und dem PP des DJJV. Sie müssen im vorgeschriebenen Umfang und in der geforderten Qualität demonstriert werden. Die farbliche Kennzeichnung im Referenz-Prüfungsprogramm dient ihrer eindeutigen Zuordnung. Für den zusammengefassten Prüfungsabschnitt „Techniken" sind bei der Zwischenprüfung zum 4.1 Kyu neun Prüfungsaufgaben vorgesehen. Für die Vollgurtprüfung zum 3. Kyu sind die entsprechenden verbindlichen Prüfungsanforderungen des DJJV-Prüfungsprogramms maßgeblich.

Unverbindliche Referenzkombinationen: Die dargestellten Abwehrhandlungen und Technikkombinationen sind beispielhafte, prinzipiengerechte Lösungsvorschläge. Sie zeigen, wie mehrere Prüfungsaufgaben innerhalb zusammenhängender Handlungsabläufe demonstriert werden können. Alternative prinzipiengerechte Kombinationen sind ausdrücklich möglich, sofern sämtliche verbindlichen Prüfungsanforderungen erfüllt werden.

Ergänzende und optionale Techniken: Einzelne Kombinationen enthalten zusätzliche Techniken oder alternative Ausführungen, die über die für die jeweilige Graduierung ausgewählten Prüfungsaufgaben hinausgehen. Diese dienen der sinnvollen Verbindung von Techniken, der Erweiterung des Handlungsrepertoires oder der Anpassung an unterschiedliche Situationen. Sie begründen keine zusätzlichen verbindlichen Prüfungsanforderungen.

Methodische Trainingsinhalte: Ergänzende Hinweise zu Bewegungsformen, Distanzverhalten, Raumkontrolle und anderen Handlungskompetenzen dienen der methodisch-didaktischen Ausbildung. Sie unterstützen den Aufbau grundlegender Selbstverteidigungsfähigkeiten, stellen jedoch keine eigenständigen zusätzlichen Prüfungsaufgaben dar.

Selbstverteidigungsorientierung

Insbesondere im Anfängerbereich stehen die Abwehr einfacher Angriffe, der Schutz der eigenen Person sowie das Schaffen von Distanz und Fluchtmöglichkeiten im Vordergrund. Distanzgewinn und Flucht sind dabei wichtige Selbstverteidigungsziele, jedoch keine zwingend vorgeschriebenen Abschlüsse jeder einzelnen Referenzkombination.

Trainerautonomie und individuelle Anpassung

Die Auswahl und methodische Vermittlung der Techniken liegen weiterhin in der Verantwortung der Trainer. Die vorgeschlagenen Kombinationen können unter Berücksichtigung des Alters, der körperlichen Voraussetzungen und des individuellen Leistungsstandes der Sportler angepasst oder durch andere geeignete Lösungen ersetzt werden.

Sicherheit

Würge-, Nerven- und Fingerhebeltechniken sind besonders kontrolliert und unter Beachtung der individuellen körperlichen Voraussetzungen des Partners auszuführen. Die Wirkung ist dosiert aufzubauen; bei erkennbarem Abbruchsignal ist die Technik unverzüglich zu lösen.

Legende zur Darstellung

Kennzeichnung	Bedeutung
Grüne Markierung in der Graduierungsübersicht	Kennzeichnet eine für die jeweilige Graduierung ausgewählte Prüfungsaufgabe bzw. Technikausführung. Maßgeblich für Umfang und Bewertung bleiben die Vorgaben der DJJV-PO und des DJJV-PP.
Grüne Markierung innerhalb einer Referenzkombination	Kennzeichnet die zur Erfüllung einer ausgewählten Prüfungsaufgabe vorgesehene Technik beziehungsweise Technikausführung.
Hellgrüne Markierung innerhalb einer Referenzkombination	Kennzeichnet eine im verbindlichen DJJV-Prüfungsprogramm ausdrücklich benannte Ju-Jutsu-Technik oder eine zulässige Ausführungsvariante.
Schwarzer Text ohne farbliche Markierung	Beschreibt Angriffe, Bewegungen, ergänzende Techniken oder Bestandteile des vorgeschlagenen Handlungsablaufs. Daraus ergibt sich keine zusätzliche Prüfungsverpflichtung.
Blaue Schrift „Alternativ“	Kennzeichnet eine alternative Technikausführung oder Handlungsoption. Die Auswahl ist unverbindlich und richtet sich nach der jeweiligen Situation sowie den technischen Voraussetzungen des Sportlers.
Blaue Schrift „Optional“	Kennzeichnet einen zusätzlichen, freiwilligen Bestandteil einer Referenzkombination. Die betreffende Technik ist nicht allein aufgrund ihrer Aufnahme in die Kombination verpflichtend.
Fußnoten, hochgestellte Ziffern	Enthalten ergänzende Erläuterungen zur Technikausführung, methodische Hinweise, mögliche Varianten oder Hinweise zur prüfungsbezogenen Einordnung. Sie sind Bestandteil der Beschreibung des Referenzprogramms und begründen keine über PO und PP hinausgehenden verbindlichen Anforderungen. Soweit Fußnoten verbindliche Prüfungsanforderungen erläutern, sind ausschließlich die zugrunde liegenden Regelungen der geltenden DJJV-Prüfungsordnung und des Prüfungsprogramms maßgeblich.
„–“ in der Graduierungsübersicht	Kennzeichnet eine Technik bzw. Prüfungsaufgabe, die für die betreffende Graduierung in diesem Referenzprogramm nicht ausgewählt ist.

Prüfungsabschnitt 1 – Referenzkombinationen

Der erste Prüfungsabschnitt umfasst die Prüfungsfächer 1 „Falltechniken" sowie die Prüfungsfächer 2 bis 7, die bei Zwischenprüfungen in der Prüfungsleiste zu einer Gesamtnote zusammengefasst werden. Die drei ausgewählten Ausführungen der Prüfungsaufgabe „Abwehrtechnik mit der Hand" werden in den Referenzkombinationen 1, 3 und 4 (bzw. 6 für den 3. Kyu) demonstriert, die zwei ausgewählten Ausführungen der Prüfungsaufgabe „Ellbogentechnik" in den Referenzkombinationen 3 und 5 (bzw. 7 für den 3. Kyu).

4.1 Kyu – Orange-Grüngurt

Sturz vorwärts und rückwärts

1	A	**Doppelhandsichel von vorne, anschließend Faustschläge zum Kopf aus der Position zwischen den Beinen des Verteidigers**
	B	Abwehrtechniken mit der Hand (Ausführung als „Handfegen mit der Handfläche")
		Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage („Full Guard")
		Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

2[6]	A	**Einhändiger Griff in den Nacken von vorne und Aufwärtshaken**
	B	Unterarmblock nach vorne/unten (Ausführung mit einem oder beiden Armen)
		Optional: Atemitechnik zum Körper (Ausführung beliebig) als Störtechnik
		Beingreifer (Ausführung als „Doppelhandsichel von vorne")
	A	**Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Guard)**
	B	Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (Ausführung als „Guard Pass" oder „Guard Escape")

3	A	**Würgen im Stand von vorne einhändig mit Schlag**
	B	Passive Abwehr[7], Angriffsarm „sichern", Abwehrtechnik mit der Hand (Ausführung als „Handaußenkantenblock")
		Optional: Atemitechnik zum Kopf (Ausführung beliebig) als Störtechnik
		Eindrehbewegung (zur Vorbereitung des Schulterwurfes)
		Ellbogentechnik[8] zum Oberkörper (Ausführung als „Ellenbogenschlag horizontal zur Seite") (Alternativ: „Ellenbogenschlag vertikal zur Seite" oder „Ellenbogenstoß seitwärts")
		Schulterwurf
		Gleiten rückwärts[9]

[6] Die Referenzkombination 2 wird als zusammenhängender Handlungskomplex mit wechselnden Rollen demonstriert. Die einzelnen Prüfungsaufgaben sind dabei jeweils eindeutig dem ausführenden Sportler zuzuordnen.

[7] Verhindern der Würgetechnik durch Drücken des Kinns (nach unten) auf die Brust und „Anziehen" der Schultern

[8] Die Ausführung erfolgt mit der Eindrehbewegung als „Ellenbogenschlag horizontal zur Seite" oder im Anschluss an die Eindrehbewegung als „Ellenbogenschlag vertikal zur Seite" oder „Ellenbogenstoß seitwärts".

[9] Durch das „Gleiten rückwärts" soll der Verteidiger Distanz zum Angreifer schaffen. Dabei soll u.a. auf die „Kontrolle des Raumes" (Gibt es z.B. Hindernisse oder weitere Angreifer?) geachtet werden.

4	A	**Würgen im Stand von vorne einhändig mit Schlag**
	B	Passive Abwehr, Angriffsarm „sichern", Abwehrtechnik mit der Hand (Ausführung als „Bizepsstopp")
		Nervendrucktechnik (Ausführung als „Drosselgrubendruck")
		Handballenstoß[10] um Distanz zum Angreifer zu schaffen + Raumkontrolle[11] (Alternativ: Fußtechnik vorwärts (Ausführung als „Fußtritt vorwärts" oder „Fußstoß vorwärts"))

5	A	**1er Schlag** oder **Hammerfaustschlag von oben außen**
	B	Dreierkontakt (Ausführung im Uhrzeigersinn[12]) (Alternativ: Dreierkontakt (Ausführung gegen den Uhrzeigersinn[13]))
		Ellbogentechnik gegen den Oberarm (Ausführung als „Ellenbogenschlag horizontal nach vorne" oder „Ellenbogenschlag diagonal nach vorne")
		Handballenstoß[10] um Distanz zum Angreifer schaffen + Raumkontrolle[11]

3. Kyu (Grüngurt)

▶ **Wiederholung** der **Falltechniken** sowie die Referenzkombinationen **1 bis 3** aus dem 4.1 Kyu **und zusätzlich**:

6	A	**Würgen im Stand von vorne einhändig mit Schlag**
	B	Passive Abwehr, Angriffsarm „sichern", Abwehrtechnik mit der Hand (Ausführung als „Bizepsstopp")
		Nervendrucktechnik (Ausführung als „Drosselgrubendruck")
		Lowkick (Ausführung diagonal gegen die Innenoberschenkelseite)
		Große Innensichel

7	A	**1er Schlag** oder **Hammerfaustschlag von oben außen**
	B	Dreierkontakt (Ausführung im Uhrzeigersinn[12]) (Alternativ: Dreierkontakt (Ausführung gegen den Uhrzeigersinn[13]))
		Angriffsarm „sichern", Ausfallschritt
		Ellbogentechnik gegen den Oberarm (Ausführung als „Ellenbogenschlag horizontal nach vorne" oder „Ellenbogenschlag diagonal nach vorne")
		Optional: Handballenschlag zum Gesicht als Störtechnik
		Würgetechnik mit Armen oder Händen (Ausführung als „Schränkwürgen")

[10] Bei der Ausführung wird die Hand um ca. 90 Grad „eingedreht", sodass die Finger horizontal nach außen zeigen. Die Schulter wird nach vorne geschoben, um eine maximale Schubwirkung zu erzielen und den Kopf gleichzeitig passiv zu schützen.

[11] Bei der „Kontrolle des Raumes" soll der Verteidiger darauf achten, ob es z.B. Hindernisse oder weitere Angreifer gibt.

[12] Bei der Ausführung des Dreierkontakts im Uhrzeigersinn wird durch das Weiterleiten des Angriffsarmes im Uhrzeigersinn ein aktives „Schutzschild" erzeugt, die es dem Angreifer erschwert, eine weitere Atemitechnik mit dem freien Arm auszuführen.

[13] Bei der Ausführung des Dreierkontakts gegen den Uhrzeigersinn kann durch das Weiterleiten des Angriffsarmes gegen den Uhrzeigersinn eine Lücke in der Deckung des Verteidigers entstehen, die durch geeignete Bewegungsformen oder eine sinnvolle Folgetechnik verkleinert bzw. kompensiert werden kann.

8	A	**Handgelenk fassen diagonal**
	B	Greifende Hand „sichern“
		Grifflösen
		Optional: Ellbogentechnik mit dem (an)gegriffenen Arm zur Unterstützung des Grifflösens (Ausführung als „Ellenbogenschlag vertikal nach vorne“, „Ellenbogenschlag horizontal nach vorne“ oder „Ellenbogenschlag diagonal nach vorne“ gegen den Oberkörper oder Kopf)
		Optional: Handballenstoß gegen den Oberkörper
		Handgelenkhebel (Ausführung als „Handbeugehebel zum Boden“)
		Positionswechsel[14] von der Kopfseite des Angreifers zur Seite neben den Angreifer
		Fingerhebel (Ausführung als „Fingerstreckhebel“)
		Optional: „Fingerstreckhebel“ als Transporttechnik

[14] Der Positionswechsel von der Kopfseite des auf dem Bauch liegenden Angreifers zu dessen Seite erfolgt bei Fixierung des Oberkörpers durch Belastung der Schulter oder des Rückens mit dem Knie. Der Handgelenkhebel wird dabei gelöst und der Arm des Angreifers während des Positionswechsels durch Druck auf den Ellenbogen am Boden(!) fixiert, um Verletzung der Schulter zu vermeiden.

Prüfungsabschnitt 2

Weiterführungstechniken: Weiterführung von Atemitechniken

Trainingshinweise und Erläuterungen

Bei der Weiterführung von Atemitechniken steht die Fähigkeit im Vordergrund, auf eine veränderte Situation beziehungsweise eine Reaktion des Partners angemessen zu reagieren und eine begonnene Abwehrhandlung sinnvoll fortzusetzen. Im Unterschied zu einer festgelegten Technikkombination wird eine ursprünglich beabsichtigte Atemitechnik durch eine Abwehrreaktion des Partners verhindert oder unterbrochen. Der Sportler soll lernen, diese Reaktion wahrzunehmen, seine Handlung entsprechend anzupassen und die Abwehr mit einer geeigneten Folgetechnik fortzuführen.

Die nachfolgende Referenzkombination verdeutlicht dieses Prinzip anhand bekannter Ju-Jutsu-Techniken. Ein Hammerfaustschlag wird durch den Partner abgewehrt. Durch das anschließende Lösen beziehungsweise Umgehen der Blockade mittels Handfegen wird die Möglichkeit geschaffen, die Atemitechnik erneut auszuführen. Dabei stehen insbesondere die Aufrechterhaltung der eigenen Deckung, die Anpassung von Distanz und Timing sowie ein flüssiger Übergang zwischen den Techniken im Vordergrund.

Methodisch empfiehlt sich zunächst das Erlernen des festgelegten Bewegungsablaufs in einer geschlossenen Übungsform mit einer vorhersehbaren Abwehrreaktion des Partners. Mit zunehmender Handlungssicherheit können Zeitpunkt, Richtung und Art der Blockade variiert werden. Durch die schrittweise Überführung in teiloffene und offene Übungsformen sollen die Sportler lernen, geeignete Weiterführungen zunehmend situationsabhängig auszuwählen und auszuführen. Die dargestellte Referenzkombination dient dabei als methodisches Beispiel und stellt keine verbindliche Vorgabe für die technische Lösung dar.

Bei der Ausführung ist besonders auf eine kontrollierte Technikdurchführung und die Sicherheit des Partners zu achten. Atemitechniken zum Kopf sind ohne geeignete Schlagpolster grundsätzlich ohne Kontakt auszuführen. Die Trainingsintensität sowie der Grad der Variabilität sind dem Alter, dem Leistungsstand und den technischen Voraussetzungen der Sportler anzupassen.

1 Dreierkontakt → Hammerfaustschlag → Handfegen → Hammerfaustschlag

Ausführung in Linksauslage:

1	A	1er Schlag oder Hammerfaustschlag von oben außen mit der hinteren Hand (Schlaghand)
2	B	Dreierkontakt (Ausführung im Uhrzeigersinn) (Alternativ: Handfegen mit der vorderen Hand (Führhand))
3	B	Horizontaler Hammerfaustschlag mit der hinteren Hand (Schlaghand) zum Kopf
4	A	Abwehrtechnik mit der Hand (Stoppen des Hammerfaustschlag)
5	B	„Wegwischen" (Handfegen) der Blockade mit der vorderen Hand (Führhand) nach innen oder außen
6	B	Horizontaler Hammerfaustschlag mit der hinteren Hand (Schlaghand) zum Kopf[15]
7	B	Optional: Folgetechniken

Optional: Ausführung in Rechtsauslage

[15] Der zweite Hammerfaustschlag wird nicht unabhängig von der Partnerreaktion ausgeführt, sondern stellt die geforderte unmittelbare Weiterführung der durch den Partner verhinderten ersten Atemitechnik dar.

Anwendungsformen: Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster

Trainingshinweise und Erläuterungen

Für das Training der im Prüfungsprogramm verbindlich vorgegebenen Anwendungsformen wird als methodischer Trainingsansatz für dieses Referenz-Prüfungsprogramm, analog zum 5. und 4. Kyu, das sogenannte „Power-Prinzip" verwendet, um insbesondere den koordinierten Wechsel zwischen linker und rechter Körperseite sowie die Nutzung von Körperrotation und Kraftübertragung zu schulen. Bei den nachfolgenden Referenzkombinationen werden die Atemitechniken zunächst abwechselnd mit der linken und rechten Körperseite ausgeführt. Ein gleichmäßiger (Schlag- bzw. Bewegungs-)Rhythmus sowie Körpervorspannung und -rotation sollen für eine gute Ausführung gefestigt und angewendet werden. Zusätzliche Faktoren wie Distanz, Gleichgewicht, stabile Körperstruktur, Kraftübertragung und Timing sollten für eine wirkungsvolle Ausführung der Atemitechniken beherrscht werden. Dies ist insbesondere wichtig, da im 3. Kyu Atemitechniken mit Händen und Beinen kombiniert werden und die Anzahl auf bis zu vier zu demonstrierenden Atemitechniken in einer Kombination steigt.

Als Beintechnik für die zweite Kombination wird, analog dem in Kombination 1 verbindlich vorgegebenen Lowkick, ebenfalls der Lowkick vorgeschlagen. Der Ju-Jutsu-Sportler lernt so die variable Anwendung des Lowkick sowohl mit dem vorderen als auch mit dem hinteren Bein.

Durch die schrittweise Überführung in teiloffene und offene Übungsformen sollen die Sportler lernen, ihre Atemi-Kombinationen an unterschiedliche Distanzen, Bewegungen und Angriffssituationen anzupassen. Nach dem Erlernen der festgelegten Atemi-Kombinationen erfolgt deren Anwendung zunächst gegen einen beweglichen Partner mit Pratzen und kann sowohl geschlossen als auch teiloffen gestaltet werden. Entscheidend ist nicht allein die Bewegung des Partners, sondern insbesondere, ob Angriffe, Bewegungen und Reaktionen vorhersehbar sind. Anschließend können die Kombinationen unter wechselnden Angriffsbedingungen und mit geeigneter Schutzausrüstung in offenen Übungsformen trainiert werden. Dabei stehen insbesondere Distanzgefühl, Timing, Anpassungsfähigkeit und kontrollierte Technikausführung im Vordergrund.

Bei allen Schlagtechniken ist auf einen stabilen Stand, eine koordinierte Körperrotation und die kontrollierte Rückführung der Hand bzw. des Armes in die Deckung zu achten. Bei den geradlinigen Fauststößen schützt der Schulter-/Oberarmbereich des ausführenden Armes gleichzeitig den unteren Kopfbereich.

Bei der Ausführung gegen einen Partner ohne Schlagpolster sind Atemitechniken zum Kopf grundsätzlich kontrolliert und ohne Kontakt auszuführen. Die Intensität ist dem Alter und Leistungsstand der Sportler anzupassen. Für das Training gegen Pratzen oder Schlagpolster kann die Intensität entsprechend den Voraussetzungen angepasst werden.

1 Führhand → Schlaghand → Lowkick

Ausführung in Linksauslage:

Technik	Ausführung	Erläuterung
Führhand	Links	• Ausführung als gerader Fauststoß mit der vorderen Hand
Schlaghand	Rechts	• Ausführung als gerader Fauststoß mit der hinteren Hand
Lowkick	Links	• Ausführung mit dem vorderen Bein gegen den Innen-Oberschenkel des Partners. • Der Pratzenhalter liftet das angegriffene Bein nach oben, um dem Lowkick „auszuweichen".

Optional: Ausführung in Rechtsauslage

2 Führhand → Schlaghand → Führhand → Beintechnik:

Ausführung in Linksauslage:

Technik	Ausführung	Erläuterung
Führhand	Links	• Ausführung als gerader Faustsẗoß mit der vorderen Hand
Schlaghand	Rechts	• Ausführung als gerader Faustsẗoß mit der hinteren Hand
Führhand	Links	• Ausführung als gerader Faustsẗoß mit der vorderen Hand
Lowkick	Rechts	• Ausführung als Lowkick mit dem hinteren Bein mit angepasster Intensität von außen gegen den Oberschenkel des Partners. • Der Partner nimmt eine kontrollierte Schutzposition ein und richtet das angegriffene Bein entsprechend der Angriffsrichtung aus.

Hinweis: Die Ausführung des Lowkicks soll kontrolliert und mit alters- sowie leistungsangepasster Intensität erfolgen. Bei Kindern und Jugendlichen sind geeignete Schlagpolster zu verwenden beziehungsweise die Technik ohne harten Kontakt auszuführen.

Optional: Ausführung in Rechtsauslage

Budokan Großbeeren e.V.

Internet:	http://www.budokan-grossbeeren.de/
Kontakt:	geschaeftsstelle@budokan-grossbeeren.de
Autoren:	René Roesner, Lothar Spielmann
Mitarbeit:	Thorsten Boese, Roland Merkel, Harald Negendank
Überarbeitung:	René Roesner
Stand:	28.10.2026