5. Kyu (Gelbgurt)

Das Gelbgurt-Programm stellt den Einstieg in den Ju-Jutsu-Sport dar und ist zugleich der erste (Voll-)Gurt. Die Sportler erlernen Grundlagen der Etikette wie das An- und Abgrüßen von Partnern und Trainern bzw. Prüfern sowie die ersten (Fall-, Boden-, Abwehr-, Atemi-, Hebel- und Wurf-)Techniken. Die geforderten Techniken in den einzelnen Gurtstufen werden in diesem Referenz-Prüfungsprogramm in prinzipien-gerechten Kombinationen zusammengeführt und geben den Sportlern, Trainern und Prüfern damit inhaltliche Hilfestellung und Orientierung. Die beschriebenen Techniken und Kombinationen zum 6.1 Kyu (Weißgurt mit gelber Spitze) und 6.2 Kyu (Weiß-Gelbgurt) sollen zunächst und vorrangig dem Aufbau von Selbstverteidigungsfähigkeiten dienen und die Sportler in die Lage versetzen, mit möglichst einfachen Abwehr-, Grifflöse- und Atemi- Kombinationen einen Angriff abzuwehren und nachfolgend Distanz zu einem Angreifer und damit die Möglichkeiten zur Flucht (Weglaufen) zu schaffen. Die Techniken und Kombinationen zum 5. Kyu (Gelbgurt) bauen auf denen der Teilprüfungen zum 6.1 Kyu und 6.2 Kyu auf und komplettieren das Repertoire des Sportlers hinsichtlich einer breitensport- als auch wettkampf-orientierten Ausrichtung des Ju-Jutsu-Trainings im Verein. Dieses Referenz-Prüfungsprogramm verbindet die effiziente Selbstverteidigung mit der breitensportlichen Umsetzung des DJJV-Prüfungsprogrammes. Für verschiedene Kombinationen werden daher auch alternative Abläufe bzw. ergänzende Techniken vorgeschlagen.

			Kyu-Grad		
Prüfungsfach		**Verbindlich zu demonstrierende Prüfungsaufgaben[1]**	**6.1**	**6.2**	**5.**
1	Falltechniken	Sturz seitwärts	×	×	×
- Prüfungsabschnitt „Techniken" -					
2	Bodentechniken	Haltetechnik seitliche Pos. + Übergang in Kreuzpos.	-	×	×
		Haltetechnik Kreuzpos. + Übergang in Reitpos.	-	×	×
3	Abwehrtechniken	Passivblock am Kopf	×	×	×
		Passivblock am Rumpf	×	×	×
		Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen)	-	-	×
		Grifflösen	-	×	×
		Griffsprengen	×	×	×
4	Atemitechniken	Handballentechnik	×	×	×
		Knietechnik	-	×	×
		Hammerfaustschlag	-	×	×
5	Würge-/Nervendrucktechniken	-			
6	Hebeltechniken	Armhebel im Stand: Armstreckhebel zum Boden	-	-	×
		Armhebel am Boden: Seitstreckhebel	-	-	×
		Körperabbiegen	-	-	×
7	Wurftechniken	Beinstellen	×	×	×

1 Bis zu einem Alter von 14 Jahren können Zwischenprüfungen zum 6.1 Kyu (Weiß-Gurt mit gelber Spitze) und 6.2 Kyu (Weiß/Gelb-Gurt) abgelegt werden. Die Anzahl der Aufgaben im zusammengefassten Prüfungsabschnitt „Techniken" (Prüfungsfächer 2 bis 7) reduziert sich dabei auf 5 Aufgaben für den 6.1 Kyu und 10 Aufgaben für den 6.2 Kyu.

Prüfungsfach		Verbindlich zu demonstrierende Prüfungsinhalte
- Prüfungsabschnitt 2 -		
8	Stockabwehr/-anwendung	-
9	Messerabwehr	-
10	Weiterführungstechniken	-
11	Gegentechniken	-
12	Freie Selbstverteidigung	Aus den folgenden Angriffen kann sich der Prüfer drei Angriffe aussuchen: 1 Ohrfeige 2 Handballenstoß 3 Schwitzkasten von der Seite (Seite beliebig) 4 1 Handgelenk wird mit 2 Händen gefasst 5 Körperumklammerung v. vorne unter den Armen
13	Anwendungsformen	Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen oder Schlag-polster:[2] 1 Führhand → Schlaghand 2 Führhand → Schlaghand → Hammerfaust[3]
		Anwendung von Handballentechniken in Kombination gegen einen Partner mit Pratzen[4] oder einen Partner mit passender Schutzausrüstung.[5]
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: 1 Auspendeln 2 Gleiten 3 Körperabdrehen
15	Kombinationen/Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
16	Angriffs-/Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

[2] Geschlossene Form: Der Partner bewegt sich auf der Matte, ist ansonsten aber passiv.

[3] Ausführung mit Führhand oder Schlaghand zulässig

[4] Offene Form: Der Partner bewegt sich auf der Matte und greift den Verteidiger mit Schlägen von außen an. Der Verteidiger wehrt diese mit passenden Abwehrtechniken ab und demonstriert mind. 3-mal seine Handballenkombinationen.

[5] Offene Form: Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung der geöffneten Hände (Handflächen). Technikausführung zum Kopf immer ohne Kontakt, zum Körper mit leichtem Kontakt.

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 5. Kyu (Gelbgurt) einschließlich der Zwischengraduierungen 6.1 und 6.2 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 6.1 Kyu fünf und zum 6.2 Kyu zehn Prüfungsaufgaben vorgesehen. Für die Vollgurtprüfung zum 5. 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.

Legende zur Darstellung

Kennzeichnung	Bedeutung
Gelbe 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.
Gelbe Markierung innerhalb einer Referenzkombination	Kennzeichnet die zur Erfüllung einer ausgewählten Prüfungsaufgabe vorgesehene Technik beziehungsweise Technikausführung.
Hellgelbe 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.

6.1 Kyu – Weißgurt mit gelber Spitze

Sturz seitwärts (Ausführung rechts und links)

1	A	**Ohrfeige** oder **Schlag mit der offenen Hand zum Kopf**
	B	Passivblock am Kopf (Ausführung einarmig oder mit beiden Armen als „Full Cover")
		Optional: Hammerfaustschlag
		Beinstellen
		Optional: Haltetechnik in seitlicher Position am Boden

2	A	**Schläge mit offenen Händen zum Körper (Rechts + Links)**
	B	Passivblöcke am Rumpf
		Handballentechnik (Ausführung als „Doppel-Handballenstoß")
		Gleiten rückwärts[6] Alternativ: Fußtechnik vorwärts (Ausführung als „Fußstoß vorwärts")

3	A	**Einhändiges Handgelenk fassen (diagonal oder gegenüberliegend)**
	B	Griffsprengen (Ausführung als „Unterarmtechnik" gegen den Angriffsarm)
		Handballentechnik (Ausführung als „Handballenstoß" oder „Doppel-Handballenstoß")
		Gleiten rückwärts Alternativ: Fußtechnik vorwärts (Ausführung als „Fußstoß vorwärts")

6.2 Kyu – Weiß-Gelbgurt

▶ **Wiederholung** der **Falltechniken** sowie der Referenzkombinationen **2 und 3** aus dem 6.1 Kyu **und zusätzlich**:

4	A	**Ohrfeige** oder **Schlag mit der offenen Hand zum Kopf**
	B	Passivblock am Kopf
		Hammerfaustschlag
		Beinstellen
		Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in Haltetechnik in Kreuzposition
		Übergang von Haltetechnik in Kreuzposition in die Reitposition

[6] 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.

5	A	**Schwinger**
	B	Abwehrtechnik mit der Hand (Ausführung als „Doppelstopp“)[7]
		Knietechnik (Ausführung als „Knieschlag“)
		Gleiten rückwärts

6	A	**Handgelenk fassen diagonal**
	B	Grifflösen
		Handballentechnik (Ausführung als „Handballenstoß“ oder „Doppel-Handballenstoß“)
		Optional: Gleiten rückwärts Alternativ: Fußtechnik vorwärts (Ausführung als „Fußstoß vorwärts“)

5. Kyu – Gelbgurt

▶ **Wiederholung** der **Falltechniken** sowie die Referenzkombinationen **2 bis 5** aus dem 6.1 + 6.2 Kyu **und zusätzlich**:

7	A	**Schwinger**
	B	Passivblock am Kopf + Abwehrtechnik mit der Hand[8] (Ausführung als „Schulterstopp“)
		Handballentechnik zum Körper (Ausführung als „Handballenschlag“)
		Körperabbiegen
		Armhebel am Boden (Ausführung als „Seitstreckhebel“)

8	A	**Handgelenk fassen diagonal**
	B	Greifende Hand „sichern“
		Fußtechnik vorwärts (Ausführung als „Fußtritt vorwärts“ zum gegnerischen Bein)[9]
		Grifflösen
		Armhebel im Stand (Ausführung als „Armstreckhebel zum Boden“)

7 Die „Abwehrtechnik mit der Hand“ wird im Rahmen dieser Referenzkombination bereits methodisch eingeführt, gehört jedoch nicht zu den für die Zwischenprüfung zum 6.2 Kyu ausgewählten Prüfungsaufgaben. Im Rahmen der Vollgurt-Prüfung zum 5. Kyu ist sie als Prüfungstechnik zu bewerten.

8 Die Ausführung der beiden Abwehrtechniken erfolgt gleichzeitig, wobei die Abwehrwirkung hauptsächlich durch den Schulterstopp erzielt wird. Der Passivblock am Kopf dient als zusätzlicher Schutz. Die Ausführung des Schulterstopp ist diagonal oder gleichseitig möglich.

9 Ausführung als Schock- bzw. Störtechnik (zur Ablenkung) gegen Knie oder Unterschenkel des Angreifers

Prüfungsabschnitt 2

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 das sogenannte „Power-Prinzip" verwendet, um insbesondere den koordinierten Wechsel zwischen linker und rechter Körperseite sowie die Nutzung von Körperrotation und Kraftübertragung zu schulen. Dabei werden die verschiedenen Atemitechniken abwechselnd links und rechts ausgeführt. Ein gleichmäßiger (Schlag-)Rhythmus sowie Körpervorspannung und -rotation sollen für eine gute Ausführung erlernt und angewendet werden, wobei zusätzlich Faktoren wie Distanz, Gleichgewicht, stabile Körperstruktur, Kraftübertragung und Timing für eine wirkungsvolle Atemitechnik ebenso entscheidend sind.

Auf dieser Grundlage soll das Erlernen und Umsetzen der in den nachfolgenden Graduierungen (4. bis 1. Kyu) vorgesehenen Anwendungsformen methodisch unterstützt werden. 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.

1 Führhand → Schlaghand

Ausführung in Linksauslage:

Technik	Ausführung	Erläuterung
Führhand	Links	• Ausführung als Handballenstoß mit der vorderen Hand
Schlaghand	Rechts	• Ausführung als Handballenstoß mit der hinteren Hand

Hinweis: Bei beiden Handballenstößen ist auf einen stabilen Stand, eine koordinierte Körperrotation und die kontrollierte Rückführung der Hand bzw. des Armes in die Deckung zu achten.

Optional: Ausführung in Rechtsauslage

2 Führhand → Schlaghand → Hammerfaust

Ausführung in Linksauslage:

Technik	Ausführung	Erläuterung
Führhand	Links	• Ausführung als Handballenstoß mit der vorderen Hand • Die Hand wird nach der Technikausführung zur gegenüberliegenden Schulter (Rechts) zurückgezogen. Dadurch wird mit dem Arm vor der unteren Gesichtshälfte eine Art Dreieck gebildet, das als passive Deckung („Schutzschild") während des zweiten Handballenstoßes genutzt wird. • Mit fortschreitender Trainingserfahrung sollten der „Schutzschild" und der zweite Handballenstoß zeitgleich ausgeführt werden.
Schlaghand	Rechts	• Ausführung als Handballenstoß mit der hinteren Hand
Hammerfaust	Links	• Ausführung als horizontaler Hammerfaustschlag zum Kopf

Hinweis: 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.

Optional: Ausführung in Rechtsauslage; Verkettung der Ausführung in Links- und Rechtsauslage

Budokan Großbeeren e.V.

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