4. Kyu (Orangegurt)

Das Orangegurt-Programm stellt nach dem Gelbgurt (dem Einstieg in den Ju-Jutsu-Sport) den nächsten Schritt dar. Die Sportler lernen eine Reihe wichtiger neuer Aspekte des Ju-Jutsu-Sportes kennen. So werden die geforderten Technikkombinationen und Anwendungsformen komplexer. Das technische Repertoire wird u.a. um aktive Abwehrtechniken sowie Atemitechniken (Schlag- und Tritttechniken), die in unterschiedlichen Distanzen ausgeführt werden, erweitert. Neben dem steigenden Schwierigkeitsgrad kommen mit den Prüfungsfächern Weiterführungstechniken und Gegentechniken neue Aufgabenstellungen hinzu. Weiterführungstechniken geben eine Antwort auf die Frage, was passiert, wenn eine angesetzte Technik an der Reaktion des Partners scheitert.

Gegentechniken bieten Möglichkeiten, sich zu verteidigen, wenn der Angreifer ebenfalls Kampfsportler ist und mit Ju-Jutsu-Techniken angreift. Insgesamt soll der Prüfling in der Lage sein, die geforderten Techniken weitgehend in fließender Bewegung ohne Stocken darzustellen. Analog dem Gelbgurt verbindet dieses Referenz-Prüfungsprogramm die effiziente Selbstverteidigung mit der breitensportlichen Umsetzung des DJJV-Prüfungsprogrammes. Ebenso ist eine wettkampforientierte Ausführung verschiedener Technikkombination und damit der Einstieg der Sportler in den Ju-Jutsu-Wettkampfsport möglich.

			Kyu-Grad		
Prüfungsfach		**Verbindlich zu demonstrierende Prüfungsaufgaben [1]**	**5.1**	**5.2**	**4.**
1	Falltechniken	Rolle vorwärts in den Stand	×	×	×
		Rolle rückwärts in den Stand	×	×	×
- Prüfungsabschnitt 1 („Techniken") -					
2	Bodentechniken	Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position	-	-	×
		Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition	-	-	×
		Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition	-	-	×
3	Abwehrtechniken	Unterarmblock nach innen	-	×	×
		Unterarmblock nach außen	×	×	×
4	Atemitechniken	Fußtechnik vorwärts	-	-	×
		Faustst oß	×	×	×
		Faustschlag[2] (2 Ausführungen)	-	×	×
5	Würge-/Nervendrucktechniken	-			
6	Hebeltechniken	Armhebel im Stand: Verriegelter Armbeugehebel	-	×	×
		Armhebel am Boden: Verriegelter Armbeugehebel	×	×	×
7	Wurftechniken	Hüftwurf	-	×	×
		Große Außensichel	×	×	×

[1] Bis zu einem Alter von 14 Jahren können Zwischenprüfungen zum 5.1 Kyu (Gelbgurt mit oranger Spitze) und 5.2 Kyu (Gelb-Orangegurt) abgelegt werden. Die Anzahl der Aufgaben im zusammengefassten Prüfungsabschnitt „Techniken" (Prüfungsfächer 2 bis 7) reduziert sich dabei auf 4 Aufgaben für den 5.1 Kyu und 8 Aufgaben für den 5.2 Kyu.

[2] Der Hammerfaustschlag kann im Prüfungsfach 4 nicht erneut als eigenständige, neu auszuwählende Technik berücksichtigt werden, da er bereits Bestandteil der verbindlichen Prüfungsanforderungen zum 5. Kyu ist. Die Verwendung in anderen Prüfungsfächern, z.B. Anwendungsformen, bleibt hiervon unberührt, soweit sie den jeweiligen Prüfungsanforderungen entspricht.

			Kyu-Grad		
Prüfungsfach		**Verbindlich zu demonstrierende Prüfungsinhalte**	**5.1**	**5.2**	**4.**
- Prüfungsabschnitt 2 -					
8	Stockabwehr/-anwendung	-			
9	Messerabwehr	-			
10	Weiterführungstechniken[3]	Weiterführung verriegelter Armbeugehebel im Stand	×	×	×
11	Gegentechniken[4]	Gegentechnik gg. Beinstellen	×	×	×
		Gegentechnik gg. verrieg. Armbeugehebel im Stand	-	×	×
12	Freie Selbstverteidigung	Aus den folgenden Angriffen kann sich der Prüfer vier Angriffe aussuchen: 1 Faustst oß zum Kopf oder Körper 2 Fußstoß vorwärts 3 Schwitzkasten von vorne 4 Einhändiger Griff ins Revers (diagonal) 5 Würgen von vorne o. hinten mit beiden Händen 6 Schubsen von vorne			
13	Anwendungsformen	Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster: 1 Führhand → Schlaghand → Faustschlag zum Kopf 2 Führhand → Schlaghand → Körperhaken			
		Anwendung von Fausttechniken 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: 1 Ausfallschritt mit dem vorderen Bein 2 Ausfallschritt mit dem hinteren Bein 3 Doppelschrittdrehung			
15	Kombinationen/Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung			
16	Angriffs-/Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung			

[3] Bei den Zwischenprüfungen zum 5.1 Kyu und 5.2 Kyu ist eine Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebel im Stand zu demonstrieren.

[4] Bei der Zwischenprüfung zum 5.1 Kyu ist eine Gegentechnik gegen ein Beinstellen zu demonstrieren. Bei der Zwischenprüfung zum 5.2 Kyu ist eine Gegentechnik gegen ein Beinstellen sowie eine weitere gegen einen verriegelten Armbeugehebel im Stand zu demonstrieren.

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 4. Kyu (Orangegurt) einschließlich der Zwischengraduierungen 5.1 und 5.2 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 5.1 Kyu vier und zum 5.2 Kyu acht Prüfungsaufgaben vorgesehen. Für die Vollgurtprüfung zum 4. 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
Orange 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.
Orange Markierung innerhalb einer Referenzkombination	Kennzeichnet die zur Erfüllung einer ausgewählten Prüfungsaufgabe vorgesehene Technik beziehungsweise Technikausführung.
Hellorange 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.

5.1 Kyu – Gelbgurt mit oranger Spitze

Rolle vorwärts und rückwärts in den Stand (Ausführung rechts und links)

1	A	**Ohrfeige**
	B	Unterarmblock nach außen (Ausführung als „Unterarmblock nach oben außen")
		Faustschlag (Ausführung als „Faustschlag nach innen")[5]
		Große Außensichel
		Armhebel am Boden (Ausführung als „Verriegelter Armbeugehebel am Boden" aus der Kreuzposition)

2	A	**Schwinger**
	B	Ausfallschritt, Unterarmblock nach außen (Ausführung als „Unterarmblock nach oben außen")
		Faustst oß (Ausführung als „Gleichseitiger Faustst oß" (Führhand) oder „Ungleichseitiger Faustst oß" (Schlaghand))
		Optional: Fußtechnik vorwärts (Ausführung als „Fußtritt vorwärts" oder „Fußstoß vorwärts")
		Gleiten rückwärts[6]

5.2 Kyu (Gelb-Orangegurt)

▶ **Wiederholung** der **Falltechniken** sowie der Referenzkombinationen **1 und 2** aus dem 5.1 Kyu **und zusätzlich**:

3	A	**Würgen im Stand von der Seite beidhändig**
	B	Passive Abwehr[7], Angriffsarm „sichern"
		Optional: Atemitechnik zum Körper (Ausführung beliebig) als Störtechnik
		Hüftwurf
		Optional: Haltetechnik in seitlicher Position Alternativ: Armhebel am Boden (Ausführung als „Seitstreckhebel")

[5] Der „Faustschlag" wird im Rahmen dieser Referenzkombination bereits methodisch eingeführt, gehört jedoch nicht zu den für die Zwischenprüfung zum 5.1 Kyu ausgewählten Prüfungsaufgaben. Im Rahmen der Prüfung zum 5.2 Kyu und zur Vollgurt-Prüfung zum 5. Kyu ist sie als Prüfungstechnik zu bewerten. Die Ausführung erfolgt als horizontaler Haken gegen den Brustkorb oder die Schulter des Angreifers.

[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.

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

4	A	**2 x Faustrückenschlag** (mit dem gleichen Arm)
	B	Unterarmblock nach innen (Ausführung als „Doppelblock“[8]), Angriffsarm beim zweiten Angriff greifen und „sichern“
		Faustschlag (Ausführung als „Handrückenschlag“ oder „Knöchelfaustschlag“)
		Armhebel im Stand (Ausführung als „Verriegelter Armbeugehebel im Stand“)

4. Kyu – Orangegurt

▶ **Wiederholung** der **Falltechniken** sowie der Referenzkombinationen **1, 3 und 4** aus dem 5.1 + 5.2 Kyu **und zusätzlich**:

5[9]	A	**Beinstellen, Haltetechnik in Reitposition**
	B	Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition + Übergang in Haltetechnik in seitlicher Position
	A	Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position + Übergang in Haltetechnik in Kreuzposition
	B	Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition

6	A	**Schwinger**
	B	Ausfallschritt, Unterarmblock nach außen (Ausführung als „Unterarmblock nach oben außen“)
		Faustst oß
		Fußtechnik vorwärts (Ausführung als „Fußtritt vorwärts“ oder „Fußstoß vorwärts“)[10]
		Optional: Gleiten rückwärts

[8] Der „Doppelblock“ ist eine zulässige Ausführungsvariante des „Unterarmblock nach innen“. Im Unterschied zum „Doppelstopp“ (Referenz-Prüfungsprogramm Ju-Jutsu - 5.Kyu) erfolgt der „Doppelblock“ mit der Ellen- oder Speichenseite des in der Endphase verriegelten Unterarms.

[9] Die Referenzkombination ist als zusammenhängender Handlungskomplex mit wechselnden Rollen angelegt. Die einzelnen Befreiungstechniken sind dabei jeweils eindeutig dem ausführenden Sportler zuzuordnen und entsprechend den geltenden Prüfungsanforderungen zu bewerten.

[10] Um eine gute Distanz für eine wirkungsvolle Ausführung der nachfolgenden Fußtechnik zu erreichen kann die Distanz zum Angreifer durch Gleiten rückwärts „justiert“ werden.

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, analog zum 5. 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 erlernt und angewendet werden, wobei zusätzlich Faktoren wie Distanz, Gleichgewicht, stabile Körperstruktur, Kraftübertragung und Timing für eine wirkungsvolle Atemitechnik ebenso entscheidend sind.

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 → Faustschlag zum Kopf

Ausführung in Linksauslage / Ausführung des Faustschlages zum Kopf als „Hammerfaustschlag":

Technik	Ausführung	Erläuterung
Führhand	Links	• Ausführung als gerader Faustst oß mit der vorderen Hand
Schlaghand	Rechts	• Ausführung als gerader Faustst oß mit der hinteren Hand • Nach dem ersten Faustst oß wird die Führhand zur gegenüberliegenden Schulter (Rechts) zurückgeführt und bildet während des zweiten Faustst oßes eine zusätzliche passive Deckung („Schutzschild"). • Im Vergleich zur Ausführung zum 5. Kyu sollen der „Schutzschild" und der zweite Faustst oß zeitgleich ausgeführt werden.
Hammerfaust	Links	• Ausführung als horizontaler Hammerfaustschlag zum Kopf

Optional: Ausführung in Rechtsauslage

Alternativ: Ausführung in Linksauslage / Ausführung des Faustschlages zum Kopf als „Kopfhaken":

Technik[11]	Ausführung	Erläuterung
Führhand	Links	• Ausführung als gerader Faustst oß mit der vorderen Hand
Schlaghand	Rechts	• Ausführung als gerader Faustst oß mit der hinteren Hand
Diagonaler Ausfallschritt	Links	• Um die dritte Atemitechnik, den Kopfhaken, vorzubereiten, muss die Distanz zum Partner verkürzt werden. Das erfolgt mittels eines diagonalen Ausfallschrittes mit dem vorderen Bein (bei dem das hintere Bein nachgezogen wird). • Mit fortschreitender Trainingserfahrung sollten der Faustst oß mit der Schlaghand und der diagonale Ausfallschritt zeitgleich erfolgen.
Kopfhaken	Links	• Ausführung als horizontaler Haken zum Kopf • Der Kopfhaken sollte dabei nicht „aus dem Arm", sondern durch die Rotation des gesamten Oberkörpers erfolgen.[12]

Optional: Ausführung in Rechtsauslage

2 Führhand → Schlaghand → Körperhaken

Ausführung in Linksauslage:

Technik[14]	Ausführung	Erläuterung
Führhand	Links	• Ausführung als gerader Faustst oß mit der vorderen Hand
Schlaghand	Rechts	• Ausführung als gerader Faustst oß mit der hinteren Hand
Diagonaler Ausfallschritt	Links	• Um die dritte Atemitechnik, den Körperhaken, vorzubereiten, muss, analog zum Kopfhaken, die Distanz zum Partner verkürzt werden. Das erfolgt mittels eines diagonalen Ausfallschrittes mit dem vorderen Bein (bei dem das hintere Bein nachgezogen wird). • Mit fortschreitender Trainingserfahrung sollten der Faustst oß mit der Schlaghand und der diagonale Ausfallschritt zeitgleich erfolgen.
Körperhaken	Links	• Ausführung als horizontaler oder diagonaler Haken zum Körper • Der Körperhaken sollte dabei nicht „aus dem Arm", sondern durch die Rotation[15] des gesamten Oberkörpers erfolgen.

Optional: Ausführung in Rechtsauslage

---

[11] Hinweis: Während des Technikerwerbstrainings ist zunächst eine Aufteilung in vier Schritte sinnvoll: 1 – Führhand, 2 – Schlaghand, 3 – Gleiten vorwärts bzw. diagonaler Ausfallschritt, 4 – Kopf- bzw. Körperhaken. Ziel sollte ein gleichmäßiger Rhythmus bzw. Takt der Ausführung der einzelnen Techniken bzw. Bewegungsformen sein. Eine gute methodische Hilfe stellt hierbei das laute gleichmäßige Zählen dar, um den Takt vorzugeben und die Geschwindigkeit zu steuern.
Hat der Ju-Jutsu-Sportler den Ablauf und Takt verinnerlicht, kann im nächsten Schritt die Anzahl der Ausführungsschritte/Techniken von vier auf drei reduziert werden: 1 – Führhand, 2 – Schlaghand, 3 – Kopf- bzw. Körperhaken. Die Ausführung des Gleitens vorwärts bzw. des diagonalen Ausfallschrittes erfolgt nun zeitgleich mit der Schlaghand.

[12] Die Oberkörperrotation kann mit einer gleichzeitig ausgeführten Körper- oder Schrittdrehung um 45-90° unterstützt werden.

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