

Prüfungsprogramm 5. Kyu Ju-Jutsu			
1	Bewegungsformen	1.1 Verteidigungsstellung	
		1.2 Auslagenwechsel nach vorne 1.3 Auslagenwechsel nach hinten 1.4 Auslagenwechsel auf der Stelle	
		1.5 Auspendeln nach hinten 1.6 Auspendeln zur Seite 1.7 Abducken 1.8 Abtauchen	
		1.9 Gleiten vorwärts 1.10 Gleiten rückwärts 1.11 Gleiten seitwärts mit dem vorderen Bein 1.12 Gleiten seitwärts mit dem hinteren Bein	
		1.13 Körperabdrehen	
		1.14 Schrittdrehung 90° vorwärts 1.15 Schrittdrehung 90° rückwärts 1.16 Schrittdrehung 180° vorwärts 1.17 Schrittdrehung 180° rückwärts	
		2	Falltechniken
3	<i>Komplexaufgaben</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>	
4	Bodentechniken	4.1 Haltetechnik in seitlicher Position 4.2 Haltetechnik in Kreuzposition 4.3 Haltetechnik in Reitposition	
5	Abwehrtechniken	5.1 Passivblock am Kopf 5.2 Passivblock außen 5.3 Passivblock innen 5.4 Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen) 5.5 Grifflösen 5.6 Griffsprengen	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination
6	Atemitechniken	6.1 Handballentechnik 6.2 Knietechnik 6.3 Stoppfußstoß	
7	<i>Würge- / Nervendrucktechniken</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>	
8	Sicherungstechniken	mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms	
9	Hebeltechniken	9.1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners 9.2 Körperabbiegen	
10	Wurftechniken	10.1 Beinstellen	
11	<i>Stockabwehr /-anwendung</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>	
12	<i>Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>	
13	<i>Weiterführungstechniken</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>	
14	<i>Gegentechniken</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>	
15	<i>Freie Selbstverteidigung</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>	
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen	
17	<i>Freie Darstellung / Kata</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>	
18	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung	
19	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung	