

Prüfungsprogramm Kanryaku-Ka Jujutsu

gültig ab dem 01.08.2025

Die Prüfung dient der Überprüfung des aktuellen Leistungsstandes unter realitätsnahen Bedingungen und leichtem Stress. Die Graduierungen sollen nicht nur zur Motivation beitragen, sondern auch eine sichtbare Einordnung individueller Fähigkeiten ermöglichen.

Die Prüfung gliedert sich in folgende Bereiche:

1. Fallschule

Ziel ist es auch unter dynamischen Bedingungen kontrolliert zu Boden zu gehen und sich anschließend in eine geschützte Position zu bringen oder schnell wieder aufzustehen.

Die Angriffe sind als Stoßangriffe mit leichter Wirkung auszuführen.

Das Hindernis ist entsprechend der Körpergröße des Prüflings zu wählen, die maximale Höhe ist auf 60 cm festgelegt.

2. Grundtechniken

Die Grundtechniken werden mit einem Partner demonstriert. Der Partner führt – angepasst an die angestrebte Gürtelstufe – einen standardisierten Angriff mit angemessener Geschwindigkeit und kontrollierter Kraft aus. Die Angriffstechnik ist so auszuführen, dass sie ohne Gegenmaßnahme des Prüflings erfolgreich wäre.

Der Prüfling hat den Angriff mit der geforderten Grundtechnik sachgerecht abzuwehren oder durch eine vorbereitende Abwehrtechnik in seine Verteidigung überzuleiten. Entscheidend ist hierbei die korrekte, saubere und technisch präzise Ausführung der jeweiligen Technik.

3. Selbstverteidigung

Die Selbstverteidigung wird mit einem oder mehreren Partnern durchgeführt. Die Angriffe sollen möglichst realitätsnah erfolgen und im Falle unterlassener Gegenwehr zum Erfolg führen.

Ziel ist es, dass der Prüfling sich mit den ihm zur Verfügung stehenden Abwehrtechniken wirksam verteidigt. Eine Technikfolge gilt als erfolgreich, wenn der Angreifer kontrolliert, gesichert oder nicht mehr in der Lage ist, einen weiteren Angriff auszuführen.

Besonderes Augenmerk liegt auf der Verhältnismäßigkeit der Mittel, der Eigensicherung sowie auf einer sinnvollen und flüssigen Verkettung der Techniken.

4. Freie Anwendung

In der freien Anwendung wird die Verteidigungsfähigkeit des Prüflings durch kontinuierliche Angriffe, unter Beachtung der Technikeinschränkungen der jeweiligen Kyu Grade, getestet. Der Angreifende Partner ist bei Ermüdung auszutauschen. Ziel ist es, den Prüfling durch die kontinuierlichen Angriffe in eine Stresssituation zu versetzen, um seine Belastbarkeit, Reaktionsfähigkeit sowie Konzentrations- und Durchhaltevermögen unter Druck zu überprüfen.

Dabei sind geeignete Schutzausrüstungen wie Faustschützer (Handschuhe) und Tiefschutz verpflichtend zu tragen.

Unterschiede in der Prüfungsdurchführung: Kinder und Jugendliche

Bei Prüfungen von Kindern bis einschließlich 13 Jahren wird der Ablauf der Angriffs- und Verteidigungstechniken durch die prüfende Person (Prüferin bzw. Trainerin) vorgegeben. Dies dient der Orientierung und Sicherheit der jüngeren Prüflinge sowie einer altersgerechten Belastungsgestaltung. Techniken können durch den Prüfer bei Bedarf ersetzt oder gestrichen werden.

Ab dem vollendeten 14. Lebensjahr/dem 3.5 Kyu gilt das reguläre Prüfungsprogramm für Erwachsene. In diesem Rahmen wird die Anzahl der zu zeigenden Techniken pro Teilbereich durch die Prüfungsordnung festgelegt. Die konkrete Auswahl der Angriffs- und Abwehrtechniken erfolgt eigenständig durch den Prüfling. Damit wird die Eigenverantwortung und technische Reife des Jugendlichen in der Prüfungssituation besonders gefördert.

Kommentar freie Anwendung/Waffenabwehr

Auf eine Prüfung mit freier Anwendung gegen mehr als zwei gleichzeitig angreifende Personen wird bewusst verzichtet. Ebenso entfällt die Prüfung zur Abwehr von Schusswaffen.

Die realistische und wirksame Verteidigung gegen mehrere Angreifer gleichzeitig oder gegen eine Schusswaffe liegt außerhalb der Möglichkeiten regulär trainierender Personen. Eine Prüfung in diesen Bereichen würde ein unrealistisches Sicherheitsgefühl vermitteln und im Ernstfall zu einer riskanten Fehleinschätzung der eigenen Fähigkeiten führen.

Die Prüfungsinhalte konzentrieren sich daher bewusst auf Szenarien, die im Rahmen einer zivilen Selbstverteidigung realistisch umsetzbar sind und dem Grundsatz der Verhältnismäßigkeit entsprechen.

Graduierung	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	1. Dan	
Fallschule							
1.1	Falltechniken	2	4	6	8	9	9
	mit Angriff	0	0	2	2	4	4
	mit Hindernis	0	0	0	2	2	4
Grundtechniken							
2.1	Ausweich/Meidbewegungen	1	2	3	4	5	5
2.2	Blocken	2	3	5	6	6	7
2.3	Schlag und Stoßtechniken	2	3	6	7	8	9
2.4	Fuß und Beintechniken	1	2	3	4	5	5
2.5	Würfe	2	3	4	5	5	6
2.6	Hebel-/Nervendrucktechniken	2	4	6	8	9	10
2.7	Würgetechnik	0	2	4	6	7	8
2.8	Festlege-/Transporttechniken	1	2	3	4	5	6
Abwehrtechnik gegen							
3.1	Hand-/Armfassen	1	2	3	8	9	10
3.2	Revers-/Kragenfassen	1	2	3	5	5	6
3.3	Haarefassen	0	1	1	2	2	2
3.4	Würgeangriffe	1	2	3	8	9	10
3.5	Brustumklammerungen	1	2	3	7	8	8
3.6	Schlag und Stoßangriffe	0	2	4	6	7	8
3.7	Fuß und Beinangriffe	0	2	3	4	4	5
3.8	Stockangriffe	0	0	4	6	7	8
3.9	Messerangriffe	0	0	0	3	6	8
Freie Anwendung							
4.1	Freie Anwendung						
	Zahl der Angreifer/Minuten	1	1	1	1	2	2
	Dauer minuten	1	1	2	2,5	2	2
	Angriffsartbegrenzung	Griff-ansätze	Griff-und Wurf-Ansätze				1. Angreifer mit Waffe
Theoretische/Didaktische Nachweise 1. Kyu							
5.1	Theoretische Ausarbeitung und praktische Umsetzung Lehrprobe freie Themenwahl						
5.2	Theoretische Ausarbeitung Notwehr und Nothilferecht						
Theoretische/Didaktische Nachweise 1. Dan							
5.3	Erläuterung einer Technikfolge je Bereich im Zuge der Prüfung						

5.5 Kyu weiß/gelb

1. Fallschule

1.1 Sturz seitlich links und rechts

2. Grundtechniken mit Gegner:

2.1 Ausweich-/Meidbewegung

- Abducken

2.2 Blocktechniken

- Unterarmblock nach außen

2.3 Schlag / Stoßtechniken

- Handballenstoß

2.4 Fuß-/Beintechnik

- Stopfußstoß

2.5 Wurftechniken

- Körperabbiegen

2.6 Hebeltechniken

- Armstreckhebel

2.7 Würgetechnik

wird nicht geprüft

2.8 Festlege-/Transporttechnik

- Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage

3. Abwehrtechniken gegen Angriffe

3.1 Hand/Armfassen

Angriff:

Handgelenkgriff über Kreuz

Verteidigung:

Schocken - Griff lösen mit raus drehen - Armstreckhebel bei Bodenlage

3.2 Revers-/Kragenfassen

Angriff:

Beidhändiger Griff in den Kragen

Verteidigung:

Schocken - Griff sprengen mit Handballenschlag – gerader Fußtritt

3.3 Haarefassen

wird nicht geprüft

3.4 Würgeangriff

Angriff:

Beidhändiger Würgeangriff von vorne

Verteidigung:

Schocken - Griff lösen mit Oberarm und ausdrehen - Ellbogenstoß

3.5 Brustumklammerung

Angriff:

Brustumklammerung von hinten oberhalb der Arme

Verteidigung:

Schocken – Stampftritt und Hôko no Kamae (Empfangende Bärenhaltung)

3.6 Schlag und Stoßangriffe

wird nicht geprüft

3.7 Fuß und Beinangriffe

wird nicht geprüft

3.8 Stockangriffe

wird nicht geprüft

3.9 Messerangriffe

wird nicht geprüft

4. Freie Verteidigung

4.1 1. Minute Ausweichen und Vermeiden von Griffangriffen gegen einen Gegner

5 Kyu gelb

1. Fallschule

- 1.1 Sturz seitlich links und rechts
- 1.2 Rolle vorwärts

2. Grundtechniken mit Gegner:

- 2.1 Ausweich-/Meidbewegung
 - Abducken

- 2.2 Blocktechniken
 - Unterarmblock nach außen
 - Passivblock am Kopf

- 2.3 Schlag / Stoßtechniken
 - Handballenstoß
 - gerader Fauststoß

- 2.4 Fuß-/Beintechnik
 - Stopfußstoß

- 2.5 Wurftechniken
 - Körperabbiegen
 - Beinstellen

- 2.6 Hebel-/Nervendrucktechniken
 - Armstreckhebel
 - Handkipphebel

- 2.7 Würgetechnik
 - wird nicht geprüft

- 2.8 Festlege-/Transporttechnik
 - Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage

3. Abwehrtechniken gegen Angriffe

3.1 Hand/Armfassen

Angriff:

Handgelenkgriff über kreuz

Verteidigung:

Schocken - Griff lösen mit raus drehen - Armstreckhebel bei Bodenlage

3.2 Revers-/Kragenfassen

Angriff:

Beidhändiger Griff in den Kragen

Verteidigung:

Schocken - Griff sprengen mit Handballenschlag – gerader Fußtritt

3.3 Haarefassen

wird nicht geprüft

3.4 Würgeangriff

Angriff:

Beidhändiger Würgeangriff von vorne

Verteidigung:

Schocken - Griff lösen mit Oberarm und ausdrehen - Ellbogenstoß

3.5 Brustumklammerung

Angriff:

Brustumklammerung von hinten oberhalb der Arme

Verteidigung:

Schocken – Stampftritt und Hôko no Kamae (Empfangende Bärenhaltung)

3.6 Schlag und Stoßangriffe

wird nicht geprüft

3.7 Fuß und Beinangriffe

wird nicht geprüft

3.8 Stockangriffe

wird nicht geprüft

3.9 Messerangriffe

wird nicht geprüft

4. Freie Verteidigung

4.1 1. Minute Ausweichen und Vermeiden von Griffangriffen gegen einen Gegner

4.5 Kyu gelb-orange

1. Fallschule

- 1.1 Sturz seitlich links und rechts
- 1.2 Rolle vorwärts

2. Grundtechniken mit Gegner:

- 2.1 Ausweich-/Meidbewegung
 - Abducken

- 2.2 Blocktechniken
 - Unterarmblock nach außen
 - Passivblock am Kopf

- 2.3 Schlag / Stoßtechniken
 - Handballenstoß
 - gerader Fauststoß

- 2.4 Fuß-/Beintechnik
 - Stopfußstoß

- 2.5 Wurftechniken
 - Körperabbiegen
 - Beinstellen

- 2.6 Hebel-/Nervendrucktechniken
 - Armstreckhebel
 - Handkipphebel

- 2.7 Würgetechnik
 - wird nicht geprüft

- 2.8 Festlege-/Transporttechnik
 - Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage
 - Kreuzfesselgriff

3. Abwehrtechniken gegen Angriffe

3.1 Hand/Armfassen

Angriff:

Handgelenkgriff über kreuz

Verteidigung:

Schocken - Griff lösen mit Schrittdrehung - Armstreckhebel bei Bodenlage

Angriff:

Handgelenkgriff über kreuz

Verteidigung:

Schocken und Griffsprengen durch Handballenschlag auf Handrücken

3.2 Revers-/Kragenfassen

Angriff:

Beidhändiger Griff in den Kragen

Verteidigung:

Schocken - Griffsprengen mit Handballenschlag – gerader Fußtritt

Angriff:

einhandiger Griff in den Kragen über kreuz

Verteidigung:

Schocken – Griff lösen mit Schrittdrehung - Handkipphebel – Sichern am Boden

3.3 Haarefassen

Angriff:

einhandiger Griff von vorne

Verteidigung:

Schocken – Hand beidhändig sichern – Ausfallschritt nach hinten mit Schwerpunktabsenkung

3.4 Würgeangriff

Angriff:

Beidhändiger Würgeangriff von vorne

Verteidigung:

Schocken - Griff lösen mit Oberarm und ausdrehen - Ellbogenstoß

Angriff:

Beidhändiger Würgeangriff von hinten

Verteidigung:

Schocken – Ausfallschritt zur Seite – Handballenschlag zum Hoden – Ellbogenstoß zur Körpermitte mit Talfallzug

3.5 Brustumklammerung

Angriff:

Brustumklammerung von hinten oberhalb der Arme

Verteidigung:

Schocken – Stampftritt und Hôko no Kamae (Empfangende Bärenhaltung)

3.6 Schlag und Stoßangriffe

Angriff:

Ohrfeige/Schwinger

Verteidigung:

Passivblock am Kopf – Bein stellen – Armstreckhebel

3.7 Fuß und Beinangriffe

Angriff:

gerader Fußstoß

Verteidigung:

Ausfallschritt zur Seite – Stopfußstoß in die Kniekehle

3.8 Stockangriffe

wird nicht geprüft

3.9 Messerangriffe

wird nicht geprüft

4. Freie Verteidigung

4.1 1. Minute Ausweichen und Vermeiden von Griffangriffen und Wurfansätzen gegen einen Gegner

4 Kyu orange

1. Fallschule

- 1.1 Sturz seitlich links und rechts
- 1.2 Rolle vorwärts
- 1.3 Rolle rückwärts

2. Grundtechniken mit Gegner:

2.1 Ausweich-/Meidbewegung

- Abducken
- Ausfallschritt

2.2 Blocktechniken

- Unterarmblock nach außen
- Passivblock am Kopf
- Unterarmblock nach innen

2.3 Schlag / Stoßtechniken

- Handballenstoß
- gerader Fauststoß
- Rückhandschlag

2.4 Fuß-/Beintechnik

- Stopfußstoß
- gerader Fußstoß

2.5 Wurftechniken

- Körperabbiegen
- Beinstellen
- große Aussensichel

2.6 Hebel-/Nervendrucktechniken

- Armstreckhebel
- Handkipphebel
- Nasenwurzel
- Armbeugehebel

2.7 Würgetechnik

- Würgen mit dem Unterarm von Hinten
- Würgen mit dem Kragen von Hinten

2.8 Festlege-/Transporttechnik

- Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage
- Kreuzfesselgriff

3. Abwehrtechniken gegen Angriffe

3.1 Hand/Armfassen

Angriff:

Handgelenkgriff über kreuz

Verteidigung:

Schocken - Grifflösen mit Schrittdrehung - Armstreckhebel bei Bodenlage

Angriff:

Handgelenkgriff über kreuz

Verteidigung:

Schocken und Griffsprengen durch Handballenschlag auf Handrücken

3.2 Revers-/Kragenfassen

Angriff:

Beidhändiger Griff in den Kragen

Verteidigung:

Schocken - Griffsprengen mit Handballenschlag – gerader Fußtritt

Angriff:

einhändiger Griff in den Kragen über kreuz

Verteidigung:

Schocken – Grifflösen mit Schrittdrehung - Handkipphebel – Sichern am Boden

3.3 Haarefassen

Angriff:

einhändiger Griff von vorne

Verteidigung:

Schocken – Hand beidhändig sichern – Ausfallschritt nach hinten mit Schwerpunktabenkung

3.4 Würgeangriff

Angriff:

Beidhändiger Würgeangriff von vorne

Verteidigung:

Schocken - Grifflösen mit Oberarm und ausdrehen - Ellbogenstoß

Angriff:

Beidhändiger Würgeangriff von hinten

Verteidigung:

Schocken – Ausfallschritt zur Seite – Handballenschlag zum Hoden – Ellbogenstoß zur Körpermitte mit Talfallzug

3.5 Brustumklammerung

Angriff:

Brustumklammerung von hinten oberhalb der Arme

Verteidigung:

Schocken – Stampftritt und Hôko no Kamae (Empfangende Bärenhaltung)

Angriff:

Brustumklammerung von vorne unterhalb der Arme

Verteidigung:

Nasenwurzel – große Außensichel - Armstreckhebel

3.6 Schlag und Stoßangriffe

Angriff:

Ohrfeige/Schwinger

Verteidigung:

Passivblock am Kopf – Bein stellen – Armstreckhebel

Angriff:

gerader Fauststoß zum Kopf

Verteidigung:

Ausfallschritt nach außen mit ableiten – Stopfußstoß zur Kniekehle

3.7 Fuß und Beinangriffe

Angriff:

gerader Fußstoß

Verteidigung:

Ausfallschritt zur Seite – Stopfußstoß in die Kniekehle

Angriff:

Halbkreisfußtritt

Verteidigung:

Passivblock am Körper – Handballenstoß zur Nase – gerader Fußstoß

3.8 Stockangriffe

wird nicht geprüft

3.9 Messerangriffe

wird nicht geprüft

4. Freie Verteidigung

4.1 1. Minute Ausweichen und Vermeiden von Griffangriffen und Wurfansätzen gegen einen Gegner mit eigenen Griff und Wurftechniken