

Prüfungsprogramm 1. Dan (Schwarzgurt)

Prüfling:

# Bodentechniken (Ne-waza)

## Drei Haltetechniken nach Befreiungstechnik des Gegners

### Technik 1

Angriff:

Technik:

### Technik 2

Angriff:

Technik:

### Technik 3

Angriff:

Technik:

# Abwehrtechniken

## Abwehrfolge im Dreierkontakt gegen unterschiedliche Atemiangriffe

# Komplexaufgabe

## Demonstration von Atemi-Wurf- und Kontrolltechniken

# Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

## Drei Abwehrtechniken mit dem Ellenbogen (Otoshi-empi, Tate-empi-uchi)

### Ellenbogentechnik 1

Angriff:

Technik:

### Ellenbogentechnik 2

Angriff:

Technik:

### Ellenbogentechnik 3

Angriff:

Technik:

# Atemitechniken

## Ein Handinnenkantenschlag (Haito-uchi)

Angriff:

Technik:

## Vier Ellenbogentechniken (Empi-uchi)

### Ellenbogentechnik 1

Angriff:

Technik:

### Ellenbogentechnik 2

Angriff:

Technik:

### Ellenbogentechnik 3

Angriff:

Technik:

### Ellenbogentechnik 4

Angriff:

Technik:

## Weitere Atemitechnik

### Nach Wahl des Prüfers

# Würge- und Nervendrucktechniken

## Zwei Würgetechniken mit den Beinen oder Füßen (Ashi-jime)

### Würgetechnik 1

Angriff:

Technik:

### Würgetechnik 2

Angriff:

Technik:

# Hebeltechniken

## Ein Genickhebel (Kubi-hishigi)

Angriff:

Technik:

## Drei Armstreckhebel im Stand (Ude-gatame)

### Armstreckhebel im Stand 1

Angriff:

Technik:

### Armstreckhebel im Stand 2

Angriff:

Technik:

### Armstreckhebel im Stand 3

Angriff:

Technik:

## Drei Armstreckhebel (Ude-gatame) bei gegnerischer Bodenlage

### Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage 1

Angriff:

Technik:

### Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage 2

Angriff:

Technik:

### Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage 3

Angriff:

Technik:

# Wurftechniken

## Schleuderwurf (Kaiten-nage)

###  Schleuderwurf von der Seite

Angriff:

Technik:

### Schleuderwurf mit dem Bein

Angriff:

Technik:

### Schleuderwurf von der Kopfseite

Angriff:

Technik:

## Zwei Ausheber

### Ausheber 1

Angriff:

Technik:

### Ausheber 2

Angriff:

Technik:

## Zwei Selbstfallwürfe (Sutemi-waza)

### Selbstfallwurf 1

Angriff:

Technik:

### Selbstfallwurf 2

Angriff:

Technik:

## Weitere Wurftechnik

### Nach Wahl des Prüfers

# Stockabwehr / Stockanwendung

## 5 Stockabwehr mit den Stockangriffen 1-8 mit waffenlosen Folgetechniken

### Angriff 1

Angriff: Stockschlag zum Kopf von oben außen

Technik:

### Angriff 2

Angriff: Stockschlag zum Kopf von oben innen

Technik:

### Angriff 3

Angriff: Stockschlag zur Körpermitte von außen

Technik:

### Angriff 4

Angriff: Stockschlag zur Körpermitte von innen

Technik:

### Angriff 5

Angriff: Stockstich zur Körpermitte

Technik:

### Angriff 6

Angriff: Stockschlag zum Kopf von oben

Technik:

### Angriff 7

Angriff: Stockschlag zu den Beinen von außen

Technik:

### Angriff 8

Angriff: Stockschlag zu den Beinen von innen

Technik:

# Abwehr – Anwendung sonstiger Waffen

## Messerabwehr mit Entwaffnungstechnik

### Angriff 1

Angriff: Messerstich oder –schnitt zum Hals von oben außen

Technik:

### Angriff 2

Angriff: Messerstich oder –schnitt zum Hals von oben innen

Technik:

### Angriff 3

Angriff: Messerstich oder –schnitt zur Körpermitte von außen

Technik:

### Angriff 4

Angriff: Messerstich oder –schnitt zur Körpermitte von innen

Technik:

### Angriff 5

Angriff: Messerstich zur Körpermitte

Technik:

# Weiterführungstechniken

## Weiterführung nach 3 verschiedenen Hebeltechniken

* Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3.Kyu

### Weiterführung nach Hebel 1

Angriff:

Technik:

### Weiterführung nach Hebel 2

Angriff:

Technik:

### Weiterführung nach Hebel 3

Angriff:

Technik:

## Weiterführung nach 3 verschiedenen Wurftechniken

* Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 2.Kyu

### Weiterführung nach Wurf 1

Angriff:

Technik:

### Weiterführung nach Wurf 2

Angriff:

Technik:

### Weiterführung nach Wurf 3

Angriff:

Technik:

## Weiterführung nach 2 verschiedenen Würgetechniken

### Weiterführung nach Würgetechnik 1

Angriff:

Technik:

### Weiterführung nach Würgetechnik 2

Angriff:

Technik:

# Gegentechniken

## Gegentechnik gegen 3 verschiedene Hebeltechniken

* Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3.Kyu

### Gegentechnik gegen Hebel 1

Angriff:

Technik:

### Gegentechnik gegen Hebel 2

Angriff:

Technik:

### Gegentechnik gegen Hebel 3

Angriff:

Technik:

## Gegentechnik gegen 3 verschiedene Wurftechniken

* Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 2.Kyu

### Gegentechnik gegen Wurf 1

Angriff:

Technik:

### Gegentechnik gegen Wurf 2

Angriff:

Technik:

### Gegentechnik gegen Wurf 3

Angriff:

Technik:

## Gegentechnik gegen 2 verschiedene Würgetechniken

### Weiterführung gegen Würgetechnik 1

Angriff:

Technik:

### Weiterführung gegen Würgetechnik 2

Angriff:

Technik:

# Freie Selbstverteidigung

Bewertet werden Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und der Gesamteindruck

## Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer

* Während der Abwehr des ersten Angreifers ist eine möglichst günstige Position zum zweiten Angreifer zu suchen

### Angriff 1

Angriff: 3-5 vom Prüfer angesagte Angriffe mit Kontakt

Technik:

### Angriff 2

Angriff: 3-5 vom Prüfer angesagte Angriffe ohne Kontakt

Technik:

### Angriff 3

Angriff: 3-5 Angriffe mit Kontakt

Technik:

### Angriff 4

Angriff: 3-5 Angriffe ohne Kontakt

Technik:

# Freie Anwendungsformen

## Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken 1-2 min. mit einmaligem Partnerwechsel

* Auseinandersetzung beginnt im Stand mit kontrollierten Ju-Jutsu-Techniken, Bewegungsformen sowie Abwehrtechniken aller Art
* Angriffe gegen die Augen und zum Genitalbereich, Tritte gegen die Kniegelenke und Ellenbogentechniken zum Kopf sind nicht gestattet
* Atemitechniken zum Kopf sind immer ohne Kontakt auszuführen
* Leichter Kontakt, keine Wirkungstreffer
* Trefferfläche ist der gesamte Körper inklusive Kopf und Extremitäten

# Kombination und Vielfältigkeit

Für die Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die während der gesamten Prüfung gezeigten Technikkombinationen herangezogen.

# Angriffs- und Partnerverhalten

Für die Bewertung dieses Prüfungsfaches wird das als Prüfling gezeigte Verhalten während der gesamten Prüfung zu Grunde gelegt.

# Sicherungstechniken

In diesem Prüfungsfach werden über die kombinierte Festlegetechnik hinaus alle Sicherungstechniken bewertet, die im Verlauf der Prüfung gezeigt werden.

Zur Vorbereitung sind Techniklehrgänge zu besuchen.

Bitte zur Prüfung mitbringen:

* Pflicht-Schutzausrüstung: Faustschützer, Tiefschutz (nur Männer), Spann-/Fußschützer, Zahn-/Mundschutz (nur Kinder)
* Zusätzlich empfohlen: Tiefschutz (bei Frauen), Zahn-/Mundschutz
* JJ Pass mit aktueller Jahressichtmarke und eingetragenen Lehrgängen
* Prüfungsgebühr