



**JUDO-CLUB**  
ERBACH  
e. V.

## Prüfungsprogramm 1. Dan (Schwarzgurt)

Prüfling:

### 1 Bodentechniken (Ne-waza)

#### 1.1 Drei Haltetechniken nach Befreiungstechnik des Gegners

##### 1.1.1 Technik 1

Angriff:

Technik:

##### 1.1.2 Technik 2

Angriff:

Technik:

### 1.1.3 Technik 3

Angriff:

Technik:

## 2 Abwehrtechniken

### 2.1 Abwehrfolge im Dreierkontakt gegen unterschiedliche Atemiangriffe

## 3 Komplexaufgabe

### 3.1 Demonstration von Atemi-Wurf- und Kontrolltechniken

## 4 Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

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

#### 4.1.1 Ellenbogentechnik 1

Angriff:

Technik:

#### 4.1.2 Ellenbogentechnik 2

Angriff:

Technik:

#### 4.1.3 Ellenbogentechnik 3

Angriff:

Technik:

## 5 Atemitechniken

### 5.1 Ein Handinnenkantenschlag (Haito-uchi)

Angriff:

Technik:

## 5.2 Vier Ellenbogentechniken (Empi-uchi)

### 5.2.1 Ellenbogentechnik 1

Angriff:

Technik:

### 5.2.2 Ellenbogentechnik 2

Angriff:

Technik:

### 5.2.3 Ellenbogentechnik 3

Angriff:

Technik:

### 5.2.4 Ellenbogentechnik 4

Angriff:

Technik:

## 5.3 Weitere Atemtechnik

### 5.3.1 Nach Wahl des Prüfers

## 6 Würge- und Nervendrucktechniken

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

#### 6.1.1 Würgetechnik 1

Angriff:

Technik:

#### 6.1.2 Würgetechnik 2

Angriff:

Technik:

## 7 Hebeltechniken

### 7.1 Ein Genickhebel (Kubi-hishigi)

Angriff:

Technik:

### 7.2 Drei Armstreckhebel im Stand (Ude-gatame)

#### 7.2.1 Armstreckhebel im Stand 1

Angriff:

Technik:

#### 7.2.2 Armstreckhebel im Stand 2

Angriff:

Technik:

### 7.2.3 Armstreckhebel im Stand 3

Angriff:

Technik:

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

### 7.3.1 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage 1

Angriff:

Technik:

### 7.3.2 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage 2

Angriff:

Technik:

### 7.3.3 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage 3

Angriff:

Technik:

## 8 Wurftechniken

### 8.1 Schleuderwurf (Kaiten-nage)

#### 8.1.1 Schleuderwurf von der Seite

Angriff:

Technik:

#### 8.1.2 Schleuderwurf mit dem Bein

Angriff:

Technik:

#### 8.1.3 Schleuderwurf von der Kopfseite

Angriff:

Technik:

### 8.2 Zwei Ausheber

#### 8.2.1 Ausheber 1

Angriff:

Technik:

#### 8.2.2 Ausheber 2

Angriff:

Technik:

### 8.3 Zwei Selbstfallwürfe (Sutemi-waza)

#### 8.3.1 Selbstfallwurf 1

Angriff:

Technik:

#### 8.3.2 Selbstfallwurf 2

Angriff:

Technik:

### 8.4 Weitere Wurftechnik

#### 8.4.1 Nach Wahl des Prüfers

## 9 Stockabwehr / Stockanwendung

### 9.1 5 Stockabwehr mit den Stockangriffen 1-8 mit waffenlosen Folgetechniken

#### 9.1.1 Angriff 1

Angriff: Stockschlag zum Kopf von oben außen

Technik:

#### 9.1.2 Angriff 2

Angriff: Stockschlag zum Kopf von oben innen

Technik:

#### 9.1.3 Angriff 3

Angriff: Stockschlag zur Körpermitte von außen

Technik:

#### 9.1.4 Angriff 4

Angriff: Stockschlag zur Körpermitte von innen

Technik:

#### 9.1.5 Angriff 5

Angriff: Stockstich zur Körpermitte

Technik:

#### 9.1.6 Angriff 6

Angriff: Stockschlag zum Kopf von oben

Technik:

### 9.1.7 Angriff 7

Angriff: Stockschlag zu den Beinen von außen

Technik:

### 9.1.8 Angriff 8

Angriff: Stockschlag zu den Beinen von innen

Technik:

## 10 Abwehr – Anwendung sonstiger Waffen

### 10.1 Messerabwehr mit Entwaffnungstechnik

#### 10.1.1 Angriff 1

Angriff: Messerstich oder –schnitt zum Hals von oben außen

Technik:

#### 10.1.2 Angriff 2

Angriff: Messerstich oder –schnitt zum Hals von oben innen

Technik:

#### 10.1.3 Angriff 3

Angriff: Messerstich oder –schnitt zur Körpermitte von außen

Technik:

#### 10.1.4 Angriff 4

Angriff: Messerstich oder –schnitt zur Körpermitte von innen

Technik:

#### 10.1.5 Angriff 5

Angriff: Messerstich zur Körpermitte

Technik:

# 11 Weiterführungstechniken

## 11.1 Weiterführung nach 3 verschiedenen Hebeltechniken

- Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3.Kyu

### 11.1.1 Weiterführung nach Hebel 1

Angriff:

Technik:

### 11.1.2 Weiterführung nach Hebel 2

Angriff:

Technik:

### 11.1.3 Weiterführung nach Hebel 3

Angriff:

Technik:

## 11.2 Weiterführung nach 3 verschiedenen Wurftechniken

- Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 2.Kyu

### 11.2.1 Weiterführung nach Wurf 1

Angriff:

Technik:

### 11.2.2 Weiterführung nach Wurf 2

Angriff:

Technik:

### 11.2.3 Weiterführung nach Wurf 3

Angriff:

Technik:

## 11.3 Weiterführung nach 2 verschiedenen Würgetechniken

### 11.3.1 Weiterführung nach Würgetechnik 1

Angriff:

Technik:

### 11.3.2 Weiterführung nach Würgetechnik 2

Angriff:

Technik:

## 12 Gegentechniken

### 12.1 Gegentechnik gegen 3 verschiedene Hebeltechniken

- Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3.Kyu

#### 12.1.1 Gegentechnik gegen Hebel 1

Angriff:

Technik:

#### 12.1.2 Gegentechnik gegen Hebel 2

Angriff:

Technik:

#### 12.1.3 Gegentechnik gegen Hebel 3

Angriff:

Technik:

## 12.2 Gegentechnik gegen 3 verschiedene Wurftechniken

- Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 2.Kyu

### 12.2.1 Gegentechnik gegen Wurf 1

Angriff:

Technik:

### 12.2.2 Gegentechnik gegen Wurf 2

Angriff:

Technik:

### 12.2.3 Gegentechnik gegen Wurf 3

Angriff:

Technik:

## 12.3 Gegentechnik gegen 2 verschiedene Würgetechniken

### 12.3.1 Weiterführung gegen Würgetechnik 1

Angriff:

Technik:

### 12.3.2 Weiterführung gegen Würgetechnik 2

Angriff:

Technik:

## 13 Freie Selbstverteidigung

Bewertet werden Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und der Gesamteindruck

### 13.1 Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer

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

#### 13.1.1 Angriff 1

Angriff: 3-5 vom Prüfer angesagte Angriffe mit Kontakt

Technik:

#### 13.1.2 Angriff 2

Angriff: 3-5 vom Prüfer angesagte Angriffe ohne Kontakt

Technik:

#### 13.1.3 Angriff 3

Angriff: 3-5 Angriffe mit Kontakt

Technik:

#### 13.1.4 Angriff 4

Angriff: 3-5 Angriffe ohne Kontakt

Technik:

## 14 Freie Anwendungsformen

### 14.1 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
- Atemtechniken zum Kopf sind immer ohne Kontakt auszuführen
- Leichter Kontakt, keine Wirkungstreffer
- Trefferfläche ist der gesamte Körper inklusive Kopf und Extremitäten

## 15 Kombination und Vielfältigkeit

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

## 16 Angriffs- und Partnerverhalten

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

## 17 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