

Prüfungsprogramm 3. Dan (Schwarzgurt)

Prüfling:

# Bodentechniken (Ne-waza)

## Vier Ausführungen Übergang vom Stand zum Boden mit unmittelbar abschließender Kontrolle am Boden

### Technik 1

Angriff:

Technik:

### Technik 2

Angriff:

Technik:

### Technik 3

Angriff:

Technik:

### Technik 4

Angriff:

Technik:

# Komplexaufgabe

## Fünf Demonstrationen von Atemi-/Wurfkombinationen am sich bewegenden, sonst aber passiven Partner mit jeweils unterschiedlich abschließender Kontrolle am Boden

### Technik 1

Angriff:

Technik:

### Technik 2

Angriff:

Technik:

### Technik 3

Angriff:

Technik:

### Technik 4

Angriff:

Technik:

### Technik 5

Angriff:

Technik:

# Abwehrtechniken

## Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Störaktionen des Angreifers

## Drei Ausführungen von Mehrfachabwehr gegen angesagte, waffenlose Angriffe

### Technik 1

Angriff:

Technik:

### Technik 2

Angriff:

Technik:

### Technik 3

Angriff:

Technik:

# Atemitechniken in Kombination

## Ein Fersenschlag abwärts nach innen

Angriff:

Technik:

## Ein Fersenschlag abwärts nach außen

Angriff:

Technik:

## Weitere Atemitechnik

### Nach Wahl des Prüfers

# Würge- und Nervendrucktechniken in Kombination

## Zwei Würgetechniken mit sonstigen Hilfsmittel (Shime–waza)

### Technik 1

Angriff:

Technik:

### Technik 2

Angriff:

Technik:

# Hebeltechniken in Kombination

## Fünf Handgelenkhebel (Tekubi-waza)

### Handgelenkhebel 1

Angriff:

Technik:

### Handgelenkhebel 2

Angriff:

Technik:

### Handgelenkhebel 3

Angriff:

Technik:

### Handgelenkhebel 4

Angriff:

Technik:

### Handgelenkhebel 5

Angriff:

Technik:

## Vier Armstreckhebel im Stand (Ude-gatame)

### Armstreckhebel im Stand 1

Angriff:

Technik:

### Armstreckhebel im Stand 2

Angriff:

Technik:

### Armstreckhebel im Stand 3

Angriff:

Technik:

### Armsteckhebel im Stand 4

Angriff:

Technik:

## Vier 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:

### Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage 4

Angriff:

Technik:

# Wurftechniken in Kombination

## Körperwurf (Tai-otohi)

###  Körperwurf

Angriff:

Technik:

## Vier Selbstfallwürfe (Sutemi-waza)

### Selbstfallwurf 1

Angriff:

Technik:

### Selbstfallwurf 2

Angriff:

Technik:

### Selbstfallwurf 3

Angriff:

Technik:

### Selbstfallwurf 4

Angriff:

Technik:

## Weitere Wurftechnik

### Nach Wahl des Prüfers

# Stockabwehr / Stockanwendung

## Zwei Festlegetechniken mit dem Stock

### Technik 1

Angriff: Stockschlag zum Kopf von oben außen

Technik:

### Technik 2

Angriff: Stockschlag zum Kopf von oben außen

Technik:

## Transporttechnik mit dem Stock

### Technik 1

Angriff: Stockschlag zum Kopf von oben außen

Technik:

## Verteidigung gegen Mehrfachangriffe mit dem Stock

### Mehrfachangriff 1

Angriff: Stockschlag/-stich

Technik:

### Mehrfachangriff 2

Angriff: Stockschlag/-stich

Technik:

### Mehrfachangriff 1

Angriff: Stockschlag/-stich

Technik:

### Mehrfachangriff 1

Angriff: Atemiangriff

Technik:

### Hebeltechnik 1

Angriff: Griff (mittlere Distanz)

Technik:

### Hebeltechnik 2

Angriff: Stockschlag/-stich

Technik:

# Abwehr – Anwendung sonstiger Waffen

## Drei Ausführungen von Verteidigung gegen Bedrohung mit dem Messer aus der Nahdistanz

### Angriff 1

Angriff:

Technik:

### Angriff 2

Angriff:

Technik:

### Angriff 3

Angriff:

Technik:

## Zwei Ausführungen von Verteidigung gegen Bedrohung mit der Faustfeuerwaffer

### Angriff 1

Angriff:

Technik:

### Angriff 2

Angriff:

Technik:

# Weiterführungstechniken

## Weiterführung nach 4 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 Hebel 4

Angriff:

Technik:

## Weiterführung nach 4 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 Wurf 4

Angriff:

Technik:

# Gegentechniken

## Gegentechnik gegen 4 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 Hebel 4

Angriff:

Technik:

## Gegentechnik gegen 4 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 Wurf 4

Angriff:

Technik:

# Freie Selbstverteidigung

Bewertet werden Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und der Gesamteindruck

## Verteidigung gegen 2 bewaffnete 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 dem Stock

Technik:

### Angriff 2

Angriff: 3-5 vom Prüfer angesagte Angriffe mit beweglichem Gegenstand

Technik:

### Angriff 3

Angriff: 3-5 freie Angriffe mit dem Stock

Technik:

### Angriff 4

Angriff: 3-5 freie Angriffe mit beweglichem Gegenstand

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