



Prüfungsprogramm 3. Dan (Schwarzgurt)

Prüfling:

1 Bodentechniken (Ne-waza)

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

1.1.1 Technik 1

Angriff:

Technik:

1.1.2 Technik 2

Angriff:

Technik:

1.1.3 Technik 3

Angriff:

Technik:

1.1.4 Technik 4

Angriff:

Technik:

2 Komplexaufgabe

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

2.1.1 Technik 1

Angriff:

Technik:

2.1.2 Technik 2

Angriff:

Technik:

2.1.3 Technik 3

Angriff:

Technik:

2.1.4 Technik 4

Angriff:

Technik:

2.1.5 Technik 5

Angriff:

Technik:

3 Abwehrtechniken

3.1 Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Störaktionen des Angreifers

3.2 Drei Ausführungen von Mehrfachabwehr gegen angesagte, waffenlose Angriffe

3.2.1 Technik 1

Angriff:

Technik:

3.2.2 Technik 2

Angriff:

Technik:

3.2.3 Technik 3

Angriff:

Technik:

4 Atemtechniken in Kombination

4.1 Ein Fersenschlag abwärts nach innen

Angriff:

Technik:

4.2 Ein Fersenschlag abwärts nach außen

Angriff:

Technik:

4.3 Weitere Atemtechnik

4.3.1 Nach Wahl des Prüfers

5 Würge- und Nervendrucktechniken in Kombination

5.1 Zwei Würgetechniken mit sonstigen Hilfsmittel (Shime-waza)

5.1.1 Technik 1

Angriff:

Technik:

5.1.2 Technik 2

Angriff:

Technik:

6 Hebeltechniken in Kombination

6.1 Fünf Handgelenkhebel (Tekubi-waza)

6.1.1 Handgelenkhebel 1

Angriff:

Technik:

6.1.2 Handgelenkhebel 2

Angriff:

Technik:

6.1.3 Handgelenkhebel 3

Angriff:

Technik:

6.1.4 Handgelenkhebel 4

Angriff:

Technik:

6.1.5 Handgelenkhebel 5

Angriff:

Technik:

6.2 Vier Armstreckhebel im Stand (Ude-gatame)

6.2.1 Armstreckhebel im Stand 1

Angriff:

Technik:

6.2.2 Armstreckhebel im Stand 2

Angriff:

Technik:

6.2.3 Armstreckhebel im Stand 3

Angriff:

Technik:

6.2.4 Armsteckhebel im Stand 4

Angriff:

Technik:

6.3 Vier Armstreckhebel (Ude-gatame) bei gegnerischer Bodenlage

6.3.1 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage 1

Angriff:

Technik:

6.3.2 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage 2

Angriff:

Technik:

6.3.3 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage 3

Angriff:

Technik:

6.3.4 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage 4

Angriff:

Technik:

7 Wurftechniken in Kombination

7.1 Körperwurf (Tai-otohi)

7.1.1 Körperwurf

Angriff:

Technik:

7.2 Vier Selbstfallwürfe (Sutemi-waza)

7.2.1 Selbstfallwurf 1

Angriff:

Technik:

7.2.2 Selbstfallwurf 2

Angriff:

Technik:

7.2.3 Selbstfallwurf 3

Angriff:

Technik:

7.2.4 Selbstfallwurf 4

Angriff:

Technik:

7.3 Weitere Wurftechnik

7.3.1 Nach Wahl des Prüfers

8 Stockabwehr / Stockanwendung

8.1 Zwei Festlegetechniken mit dem Stock

8.1.1 Technik 1

Angriff: Stockschlag zum Kopf von oben außen

Technik:

8.1.2 Technik 2

Angriff: Stockschlag zum Kopf von oben außen

Technik:

8.2 Transporttechnik mit dem Stock

8.2.1 Technik 1

Angriff: Stockschlag zum Kopf von oben außen

Technik:

8.3 Verteidigung gegen Mehrfachangriffe mit dem Stock

8.3.1 Mehrfachangriff 1

Angriff: Stocks Schlag/-stich

Technik:

8.3.2 Mehrfachangriff 2

Angriff: Stocks Schlag/-stich

Technik:

8.3.3 Mehrfachangriff 1

Angriff: Stocks Schlag/-stich

Technik:

8.3.4 Mehrfachangriff 1

Angriff: Atemiangriff

Technik:

8.3.5 Hebeltechnik 1

Angriff: Griff (mittlere Distanz)

Technik:

8.3.6 Hebeltechnik 2

Angriff: Stocks Schlag/-stich

Technik:

9 Abwehr – Anwendung sonstiger Waffen

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

9.1.1 Angriff 1

Angriff:

Technik:

9.1.2 Angriff 2

Angriff:

Technik:

9.1.3 Angriff 3

Angriff:

Technik:

9.2 Zwei Ausführungen von Verteidigung gegen Bedrohung mit der Faustfeuerwaffe

9.2.1 Angriff 1

Angriff:

Technik:

9.2.2 Angriff 2

Angriff:

Technik:

10 Weiterführungstechniken

10.1 Weiterführung nach 4 verschiedenen Hebeltechniken

- Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3.Kyu

10.1.1 Weiterführung nach Hebel 1

Angriff:

Technik:

10.1.2 Weiterführung nach Hebel 2

Angriff:

Technik:

10.1.3 Weiterführung nach Hebel 3

Angriff:

Technik:

10.1.4 Weiterführung nach Hebel 4

Angriff:

Technik:

10.2 Weiterführung nach 4 verschiedenen Wurftechniken

- Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 2.Kyu

10.2.1 Weiterführung nach Wurf 1

Angriff:

Technik:

10.2.2 Weiterführung nach Wurf 2

Angriff:

Technik:

10.2.3 Weiterführung nach Wurf 3

Angriff:

Technik:

10.2.4 Weiterführung nach Wurf 4

Angriff:

Technik:

11 Gegentechniken

11.1 Gegentechnik gegen 4 verschiedene Hebeltechniken

- Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3.Kyu

11.1.1 Gegentechnik gegen Hebel 1

Angriff:

Technik:

11.1.2 Gegentechnik gegen Hebel 2

Angriff:

Technik:

11.1.3 Gegentechnik gegen Hebel 3

Angriff:

Technik:

11.1.4 Gegentechnik gegen Hebel 4

Angriff:

Technik:

11.2 Gegentechnik gegen 4 verschiedene Wurftechniken

- Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 2.Kyu

11.2.1 Gegentechnik gegen Wurf 1

Angriff:

Technik:

11.2.2 Gegentechnik gegen Wurf 2

Angriff:

Technik:

11.2.3 Gegentechnik gegen Wurf 3

Angriff:

Technik:

11.2.4 Gegentechnik gegen Wurf 4

Angriff:

Technik:

12 Freie Selbstverteidigung

Bewertet werden Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und der Gesamteindruck

12.1 Verteidigung gegen 2 bewaffnete Angreifer

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

12.1.1 Angriff 1

Angriff: 3-5 vom Prüfer angesagte Angriffe mit dem Stock

Technik:

12.1.2 Angriff 2

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

Technik:

12.1.3 Angriff 3

Angriff: 3-5 freie Angriffe mit dem Stock

Technik:

12.1.4 Angriff 4

Angriff: 3-5 freie Angriffe mit beweglichem Gegenstand

Technik:

13 Freie Anwendungsformen

13.1 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

14 Kombination und Vielfältigkeit

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

15 Angriffs- und Partnerverhalten

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

16 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