

Prüfungsprogramm 4. Dan (Schwarzgurt)

Prüfling:

# Bodentechniken (Ne-waza)

## Zwei Ausführungen von zu-Boden und-unter Kontrolle bringen des stehenden Gegners aus der eigenen Bodenlage

### Nach erfolgter Wurftechnik 1

Angriff:

Technik:

### Nach erfolgter Wurftechnik 2

Angriff:

Technik:

## Zwei Ausführungen von zu-Boden und-unter Kontrolle bringen des stehenden Gegners aus der eigenen Bodenlage

### Aus eigener Bauchlage oder Bankposition 1

Angriff:

Technik:

### Aus eigener Bauchlage oder Bankposition 2

Angriff:

Technik:

## Zwei Ausführungen von zu-Boden und-unter Kontrolle bringen des stehenden Gegners aus der eigenen Bodenlage

### Aus eigener Rückenlage oder Seitenlage 1

Angriff:

Technik:

### Aus eigener Rückenlage oder Seitenlage 2

Angriff:

Technik:

# Zehn Atemitechniken in Kombination

## Atemitechnik 1

Angriff:

Technik:

## Atemitechnik 2

Angriff:

Technik:

## Atemitechnik 3

Angriff:

Technik:

## Atemitechnik 4

Angriff:

Technik:

## Atemitechnik 5

Angriff:

Technik:

## Atemitechnik 6

Angriff:

Technik:

## Atemitechnik 7

Angriff:

Technik:

## Atemitechnik 8

Angriff:

Technik:

## Atemitechnik 9

Angriff:

Technik:

## Atemitechnik 10

Angriff:

Technik:

# Würge- und Nervendrucktechniken in Kombination

## Sechs Nervendrucktechniken auf sechs verschiedene Vitalpunkte (Kyushojutsu)

### Technik 1

Angriff:

Technik:

### Technik 2

Angriff:

Technik:

### Technik 3

Angriff:

Technik:

### Technik 4

Angriff:

Technik:

### Technik 5

Angriff:

Technik:

### Technik 6

Angriff:

Technik:

## Sechs verschiedene Würgetechniken mit oder ohne Verwendung der Kleidung, von Hilfsmitteln, von Armen oder Beinen (Shime-waza)

### Technik 1

Angriff:

Technik:

### Technik 2

Angriff:

Technik:

### Technik 3

Angriff:

Technik:

### Technik 4

Angriff:

Technik:

### Technik 5

Angriff:

Technik:

### Technik 6

Angriff:

Technik:

# Hebeltechniken in Kombination

## Zwei Genickhebel (Kubi-hishigi)

### Genickhebel 1

Angriff:

Technik:

### Genickhebel 2

Angriff:

Technik:

## Sieben Armbeugehebel (Ude-garami)

### Armbeugehebel im Stand 1

Angriff:

Technik:

### Armbeugehebel im Stand 2

Angriff:

Technik:

### Armbeugehebel im Stand 3

Angriff:

Technik:

### Armbeugehebel im Stand 4

Angriff:

Technik:

### Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 5

Angriff:

Technik:

### Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 6

Angriff:

Technik:

### Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 7

Angriff:

Technik:

## Vier Bein-, Fuß- oder Hüfthebel (Ashi-gatame, Ashi-garami)

### Bein-, Fuß- oder Hüfthebel 1

Angriff:

Technik:

### Bein-, Fuß- oder Hüfthebel 2

Angriff:

Technik:

### Bein-, Fuß- oder Hüfthebel 3

Angriff:

Technik:

### Bein-, Fuß- oder Hüfthebel 4

Angriff:

Technik:

# Wurftechniken in Kombination

## Kleine Innensichel oder Einhaken oder Fußfegen (Ko-uchi-gari, Ko-uchi gake, De-ashi-barai)

Angriff:

Technik:

## Große Außensichel oder Einhaken oder Fußfegen (Ko-soto-gari, Ko-soto gake, De-ashi-barai)

Angriff:

Technik:

## Fünf Selbstfallwürfe (Sutemi-waza)

### Selbstfallwurf 2

Angriff:

Technik:

### Selbstfallwurf 3

Angriff:

Technik:

### Selbstfallwurf 4

Angriff:

Technik:

## Weitere Wurftechnik (Nage-waza)

### Nach Wahl des Prüfers

# Stockabwehr / Stockanwendung

## Verteidigung mit dem Stock gegen angesagte Angriffe

### Technik 1 mit Kontakt

Angriff:

Technik:

### Technik 2 mit Kontakt

Angriff:

Technik:

### Technik 3 mit Kontakt

Angriff: S

Technik:

### Mehrfachangriff 1

### Technik 4 mit Kontakt

Angriff:

Technik:

### Technik 5 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

### Technik 6 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

### Technik 7 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

### Technik 8 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

### Technik 9 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

### Mehrfachangriff 1

### Technik 10 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

### Mehrfachangriff 1

### Technik 11 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

### Mehrfachangriff 1

### Technik 12 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

### Mehrfachangriff 1

# Abwehr – Anwendung sonstiger Waffen

## Drei Ausführungen von Verteidigung gegen Mehrfachangriffe mit dem Messer

### Mehrfachangriff :1 Messerschnitt/-stich, Messerschnitt/-stich

Angriff:

Technik:

### Mehrfachangriff 2: Messerschnitt/-stich, Atemiangriff

Angriff:

Technik:

### Mehrfachangriff 3:Griff, Messerschnitt/-stich

Angriff:

Technik:

## 6 Ausführungen von Verteidigung mit sonstigen Hilfsmitteln gegen angesagte Angriffe

### Angriff 1: mit Kontakt

Angriff:

Technik:

### Angriff 2: mit Kontakt

Angriff:

Technik:

### Angriff 1: ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

### Angriff 2: ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

### Angriff 1: mit dem Stock

Angriff:

Technik:

### Angriff 2: mit dem Stock

Angriff:

Technik:

# Weiterführungstechniken

## Je zwei unterschiedliche Weiterführungen von drei angesagten Ju-Jutsu-Techniken (Hebel- oder Wurf- oder Würgetechniken) aus dem Prüfungsprogramm

### Technik 1

Angriff:

Technik:

### Technik 2

Angriff:

Technik:

### Technik 3

Angriff:

Technik:

### Technik 4

Angriff:

Technik:

### Technik 5

Angriff:

Technik:

### Technik 6

Angriff:

Technik:

# Gegentechniken

## Je Zwei unterschiedliche Gegentechniken gegen drei angesagte Ju-Jutsu-Techniken (Hebel- oder Wurf- oder Würgetechniken) aus dem Prüfungsprogramm

### Technik 1

Angriff:

Technik:

### Technik 2

Angriff:

Technik:

### Technik 3

Angriff:

Technik:

### Technik 4

Angriff:

Technik:

### Technik 5

Angriff:

Technik:

### Technik 6

Angriff:

Technik:

# Freie Selbstverteidigung

Bewertet werden Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und der Gesamteindruck

## Verteidigung gegen 1 bewaffneten Angreifer

### 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 angesagte Angriffe mit dem Messer

Technik:

### Angriff 4

Angriff: 3-5 angesagte Angriffe mit der Faustfeuerwaffe

Technik:

### Angriff 5

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

Technik:

### Angriff 6

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

Technik:

### Angriff 7

Angriff: 3-5 freie Angriffe mit dem Messer

Technik:

### Angriff 8

Angriff: 3-5 freie Angriffe mit der Faustfeuerwaffe

Technik:

# Freie Darstellung / Kata

# 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