



Prüfungsprogramm 4. Dan (Schwarzgurt)

Prüfling:

1 Bodentechniken (Ne-waza)

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

1.1.1 Nach erfolgter Wurftechnik 1

Angriff:

Technik:

1.1.2 Nach erfolgter Wurftechnik 2

Angriff:

Technik:

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

1.2.1 Aus eigener Bauchlage oder Bankposition 1

Angriff:

Technik:

1.2.2 Aus eigener Bauchlage oder Bankposition 2

Angriff:

Technik:

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

1.3.1 Aus eigener Rückenlage oder Seitenlage 1

Angriff:

Technik:

1.3.2 Aus eigener Rückenlage oder Seitenlage 2

Angriff:

Technik:

2 Zehn Atemtechniken in Kombination

2.1 Atemtechnik 1

Angriff:

Technik:

2.2 Atemtechnik 2

Angriff:

Technik:

2.3 Atemtechnik 3

Angriff:

Technik:

2.4 Atemtechnik 4

Angriff:

Technik:

2.5 Atemtechnik 5

Angriff:

Technik:

2.6 Atemtechnik 6

Angriff:

Technik:

2.7 Atemtechnik 7

Angriff:

Technik:

2.8 Atemtechnik 8

Angriff:

Technik:

2.9 Atemtechnik 9

Angriff:

Technik:

2.10 Atemtechnik 10

Angriff:

Technik:

3 Würge- und Nervendrucktechniken in Kombination

3.1 Sechs Nervendrucktechniken auf sechs verschiedene Vitalpunkte (Kyushojutsu)

3.1.1 Technik 1

Angriff:

Technik:

3.1.2 Technik 2

Angriff:

Technik:

3.1.3 Technik 3

Angriff:

Technik:

3.1.4 Technik 4

Angriff:

Technik:

3.1.5 Technik 5

Angriff:

Technik:

3.1.6 Technik 6

Angriff:

Technik:

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

3.2.1 Technik 1

Angriff:

Technik:

3.2.2 Technik 2

Angriff:

Technik:

3.2.3 Technik 3

Angriff:

Technik:

3.2.4 Technik 4

Angriff:

Technik:

3.2.5 Technik 5

Angriff:

Technik:

3.2.6 Technik 6

Angriff:

Technik:

4 Hebeltechniken in Kombination

4.1 Zwei Genickhebel (Kubi-hishigi)

4.1.1 Genickhebel 1

Angriff:

Technik:

4.1.2 Genickhebel 2

Angriff:

Technik:

4.2 Sieben Armbeugehebel (Ude-garami)

4.2.1 Armbeugehebel im Stand 1

Angriff:

Technik:

4.2.2 Armbeugehebel im Stand 2

Angriff:

Technik:

4.2.3 Armbeugehebel im Stand 3

Angriff:

Technik:

4.2.4 Armbeugehebel im Stand 4

Angriff:

Technik:

4.2.5 Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 5

Angriff:

Technik:

4.2.6 Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 6

Angriff:

Technik:

4.2.7 Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 7

Angriff:

Technik:

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

4.3.1 Bein-, Fuß- oder Hüfthebel 1

Angriff:

Technik:

4.3.2 Bein-, Fuß- oder Hüfthebel 2

Angriff:

Technik:

4.3.3 Bein-, Fuß- oder Hüfthebel 3

Angriff:

Technik:

4.3.4 Bein-, Fuß- oder Hüfthebel 4

Angriff:

Technik:

5 Wurftechniken in Kombination

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

Angriff:

Technik:

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

Angriff:

Technik:

5.3 Fünf Selbstfallwürfe (Sutemi-waza)

5.3.1 Selbstfallwurf 2

Angriff:

Technik:

5.3.2 Selbstfallwurf 3

Angriff:

Technik:

5.3.3 Selbstfallwurf 4

Angriff:

Technik:

5.4 Weitere Wurftechnik (Nage-waza)

5.4.1 Nach Wahl des Prüfers

6 Stockabwehr / Stockanwendung

6.1 Verteidigung mit dem Stock gegen angesagte Angriffe

6.1.1 Technik 1 mit Kontakt

Angriff:

Technik:

6.1.2 Technik 2 mit Kontakt

Angriff:

Technik:

6.1.3 Technik 3 mit Kontakt

Angriff: S

Technik:

6.1.5 Technik 4 mit Kontakt

Angriff:

Technik:

6.1.6 Technik 5 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

6.1.7 Technik 6 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

6.1.8 Technik 7 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

6.1.9 Technik 8 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

6.1.10 Technik 9 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

6.1.12 Technik 10 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

6.1.14 Technik 11 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

6.1.16 Technik 12 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

7 Abwehr – Anwendung sonstiger Waffen

7.1 Drei Ausführungen von Verteidigung gegen Mehrfachangriffe mit dem Messer

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

Angriff:

Technik:

7.1.2 Mehrfachangriff 2: Messerschnitt/-stich, Atemiangriff

Angriff:

Technik:

7.1.3 Mehrfachangriff 3:Griff, Messerschnitt/-stich

Angriff:

Technik:

7.2 6 Ausführungen von Verteidigung mit sonstigen Hilfsmitteln gegen angesagte Angriffe

7.2.1 Angriff 1: mit Kontakt

Angriff:

Technik:

7.2.2 Angriff 2: mit Kontakt

Angriff:

Technik:

7.2.3 Angriff 1: ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

7.2.4 Angriff 2: ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

7.2.5 Angriff 1: mit dem Stock

Angriff:

Technik:

7.2.6 Angriff 2: mit dem Stock

Angriff:

Technik:

8 Weiterführungstechniken

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

8.1.1 Technik 1

Angriff:

Technik:

8.1.2 Technik 2

Angriff:

Technik:

8.1.3 Technik 3

Angriff:

Technik:

8.1.4 Technik 4

Angriff:

Technik:

8.1.5 Technik 5

Angriff:

Technik:

8.1.6 Technik 6

Angriff:

Technik:

9 Gegentechniken

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

9.1.1 Technik 1

Angriff:

Technik:

9.1.2 Technik 2

Angriff:

Technik:

9.1.3 Technik 3

Angriff:

Technik:

9.1.4 Technik 4

Angriff:

Technik:

9.1.5 Technik 5

Angriff:

Technik:

9.1.6 Technik 6

Angriff:

Technik:

10 Freie Selbstverteidigung

Bewertet werden Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und der Gesamteindruck

10.1 Verteidigung gegen 1 bewaffneten Angreifer

10.1.1 Angriff 1

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

Technik:

10.1.2 Angriff 2

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

Technik:

10.1.3 Angriff 3

Angriff: 3-5 angesagte Angriffe mit dem Messer

Technik:

10.1.4 Angriff 4

Angriff: 3-5 angesagte Angriffe mit der Faustfeuerwaffe

Technik:

10.1.5 Angriff 5

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

Technik:

10.1.6 Angriff 6

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

Technik:

10.1.7 Angriff 7

Angriff: 3-5 freie Angriffe mit dem Messer

Technik:

10.1.8 Angriff 8

Angriff: 3-5 freie Angriffe mit der Faustfeuerwaffe

Technik:

11 Freie Darstellung / Kata

12 Kombination und Vielseitigkeit

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

13 Angriffs- und Partnerverhalten

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

14 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