

Prüfungsprogramm 5. Dan (Schwarzgurt)

Prüfling:

# Bodentechniken (Ne-waza)

## Fünf angesagte Bodentechniken. Übergang vom Stand zu Boden, SV aus der Bodenlage

### Technik 1

Angriff:

Technik:

### Technik 2

Angriff:

Technik:

### Technik 3

Angriff:

Technik:

### Technik 4

Angriff:

Technik:

### Technik 5

Angriff:

Technik:

# Abwehrtechniken

## Stichproben aller Abwehrtechniken

# Atemitechniken

## Stichproben aller Atemitechniken

# Würge- und Nervendrucktechniken in Kombination

## Stichproben je bis zu drei Würgetechniken

### Mit der Armen oder Händen 1

Angriff:

Technik:

### Mit der Armen oder Händen 2

Angriff:

Technik:

### Mit der Armen oder Händen 3

Angriff:

Technik:

### Beinen oder Füßen

Angriff:

Technik:

### Beinen oder Füßen

Angriff:

Technik:

### Beinen oder Füßen

Angriff:

Technik:

### Mit Verwendung der Kleidung (gegn. / eigene) 1

Angriff:

Technik:

### Mit Verwendung der Kleidung (gegn. / eigene) 2

Angriff:

Technik:

### Mit Verwendung der Kleidung (gegn. / eigene) 3

Angriff:

Technik:

### Mit sonstigen Hilfsmitteln 1

Angriff:

Technik:

### Mit sonstigen Hilfsmitteln 2

Angriff:

Technik:

### Mit sonstigen Hilfsmitteln 3

Angriff:

Technik:

### Kombiniert mit Hebel- / Nervendrucktechnik 1

Angriff:

Technik:

### Kombiniert mit Hebel- / Nervendrucktechnik 2

Angriff:

Technik:

### Kombiniert mit Hebel- / Nervendrucktechnik 3

Angriff:

Technik:

### Mit dem Stock 1

Angriff:

Technik:

### Mit dem Stock 2

Angriff:

Technik:

### Mit dem Stock 3

Angriff:

Technik:

# Sicherungstechniken

## Stichproben je bis zu drei

### Festlegetechniken 1

Angriff:

Technik:

### Festlegetechniken 2

Angriff:

Technik:

### Festlegetechniken 3

Angriff:

Technik:

### Kombinierte Festlegetechniken 1

Angriff:

Technik:

### Kombinierte Festlegetechniken 2

Angriff:

Technik:

### Kombinierte Festlegetechniken 3

Angriff:

Technik:

### Transporttechniken 1

Angriff:

Technik:

### Transporttechniken 2

Angriff:

Technik:

### Transporttechniken 3

Angriff:

Technik:

### Kombinierte Transporttechniken 1

Angriff:

Technik:

### Kombinierte Transporttechniken 2

Angriff:

Technik:

### Kombinierte Transporttechniken 3

Angriff:

Technik:

### Sicherungstechniken mit dem Stock 1

Angriff:

Technik:

### Sicherungstechniken mit dem Stock 1

Angriff:

Technik:

### Sicherungstechniken mit dem Stock 1

Angriff:

Technik:

# Hebeltechniken

## Stichproben je bis zu

### Genickhebel 1

Angriff:

Technik:

### Genickhebel 2

Angriff:

Technik:

### Genickhebel 3

Angriff:

Technik:

### Genickhebel 4

Angriff:

Technik:

### Handgelenkhebel 1

Angriff:

Technik:

### Handgelenkhebel 2

Angriff:

Technik:

### Handgelenkhebel 3

Angriff:

Technik:

### Handgelenkhebel 4

Angriff:

Technik:

### Handgelenkhebel 5

Angriff:

Technik:

### Handgelenkhebel 6

Angriff:

Technik:

### Handgelenkhebel 7

Angriff:

Technik:

### Armstreckhebel im Stand 1

Angriff:

Technik:

### Armstreckhebel im Stand 2

Angriff:

Technik:

### Armstreckhebel im Stand 3

Angriff:

Technik:

### Armstreckhebel im Stand 4

Angriff:

Technik:

### Armstreckhebel im Stand 5

Angriff:

Technik:

### 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:

### Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage 5

Angriff:

Technik:

### 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 im Stand 5

Angriff:

Technik:

### Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 1

Angriff:

Technik:

### Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 2

Angriff:

Technik:

### Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 3

Angriff:

Technik:

### Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 4

Angriff:

Technik:

### Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 5

Angriff:

Technik:

### 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:

### Bein-, Fuß-, oder Hüfthebel 5

Angriff:

Technik:

### Bein-, Fuß-, oder Hüfthebel 6

Angriff:

Technik:

# Wurftechniken

## Stichproben je bis zu

### Ausheber 1

Angriff:

Technik:

### Ausheber 2

Angriff:

Technik:

### Ausheber 3

Angriff:

Technik:

### Ausheber 4

Angriff:

Technik:

### Ausheber 5

Angriff:

Technik:

### Selbstfallwürfe 1

Angriff:

Technik:

### Selbstfallwürfe 2

Angriff:

Technik:

### Selbstfallwürfe 3

Angriff:

Technik:

### Selbstfallwürfe 4

Angriff:

Technik:

### Selbstfallwürfe 5

Angriff:

Technik:

### Selbstfallwürfe 6

Angriff:

Technik:

### Selbstfallwürfe 7

Angriff:

Technik:

### Selbstfallwürfe 8

Angriff:

Technik:

### Angesagte Wurftechniken 1

Angriff:

Technik:

### Angesagte Wurftechniken 2

Angriff:

Technik:

### Angesagte Wurftechniken 3

Angriff:

Technik:

### Angesagte Wurftechniken 4

Angriff:

Technik:

### Angesagte Wurftechniken 5

Angriff:

Technik:

# Stockabwehr / Stockanwendung

## Verteidigung mit dem Stock gegen vom Prüfer 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 mit Kontakt

Angriff:

Technik:

### Technik 1 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

### Technik 2 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

### Technik 3 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

### Mehrfachangriff 1

### Technik 4 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

### Mehrfachangriff 1

### Technik 5 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

### Mehrfachangriff 1

### Technik 1 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

### Mehrfachangriff 1

### Technik 2 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

### Mehrfachangriff 1

### Technik 3 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

### Mehrfachangriff 1

### Technik 4 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

### Mehrfachangriff 1

### Technik 5 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

### Mehrfachangriff 1

## Verteidigung mit dem Stock gegen freie 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 mit Kontakt

Angriff:

Technik:

### Technik 1 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

### Technik 2 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

### Technik 3 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

### Mehrfachangriff 1

### Technik 4 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

### Mehrfachangriff 1

### Technik 5 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

### Mehrfachangriff 1

### Technik 1 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

### Mehrfachangriff 1

### Technik 2 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

### Mehrfachangriff 1

### Technik 3 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

### Mehrfachangriff 1

### Technik 4 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

### Mehrfachangriff 1

### Technik 5 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

### Mehrfachangriff 1

# Weiterführungstechniken

## Je zwei unterschiedliche Weiterführungen von fünf 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:

### Technik 7

Angriff:

Technik:

### Technik 8

Angriff:

Technik:

### Technik 9

Angriff:

Technik:

### Technik 10

Angriff:

Technik:

# Gegentechniken

## Je Zwei unterschiedliche Gegentechniken gegen fünf 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:

### Technik 7

Angriff:

Technik:

### Technik 8

Angriff:

Technik:

### Technik 9

Angriff:

Technik:

### Technik 10

Angriff:

Technik:

# Freie Selbstverteidigung

Bewertet werden Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und der Gesamteindruck

## Verteidigung gegen 2 bewaffneten Angreifer, beidseitig möglich

### 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