



## Prüfungsprogramm 5. Dan (Schwarzgurt)

Prüfling:

### 1 Bodentechniken (Ne-waza)

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

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:

### 1.1.5 Technik 5

Angriff:

Technik:

## 2 Abwehrtechniken

### 2.1 Stichproben aller Abwehrtechniken

## 3 Atemtechniken

### 3.1 Stichproben aller Atemtechniken

## 4 Würge- und Nervendrucktechniken in Kombination

### 4.1 Stichproben je bis zu drei Würgetechniken

#### 4.1.1 Mit der Armen oder Händen 1

Angriff:

Technik:

#### 4.1.2 Mit der Armen oder Händen 2

Angriff:

Technik:

#### 4.1.3 Mit der Armen oder Händen 3

Angriff:

Technik:

#### 4.1.4 Beinen oder Füßen

Angriff:

Technik:

#### 4.1.5 Beinen oder Füßen

Angriff:

Technik:

#### 4.1.6 Beinen oder Füßen

Angriff:

Technik:

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

Angriff:

Technik:

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

Angriff:

Technik:

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

Angriff:

Technik:

4.1.10 Mit sonstigen Hilfsmitteln 1

Angriff:

Technik:

4.1.11 Mit sonstigen Hilfsmitteln 2

Angriff:

Technik:

4.1.12 Mit sonstigen Hilfsmitteln 3

Angriff:

Technik:

#### 4.1.13 Kombiniert mit Hebel- / Nervendrucktechnik 1

Angriff:

Technik:

#### 4.1.14 Kombiniert mit Hebel- / Nervendrucktechnik 2

Angriff:

Technik:

#### 4.1.15 Kombiniert mit Hebel- / Nervendrucktechnik 3

Angriff:

Technik:

#### 4.1.16 Mit dem Stock 1

Angriff:

Technik:

#### 4.1.17 Mit dem Stock 2

Angriff:

Technik:

#### 4.1.18 Mit dem Stock 3

Angriff:

Technik:

## 5 Sicherungstechniken

### 5.1 Stichproben je bis zu drei

#### 5.1.1 Festlegetechniken 1

Angriff:

Technik:

#### 5.1.2 Festlegetechniken 2

Angriff:

Technik:

#### 5.1.3 Festlegetechniken 3

Angriff:

Technik:

#### 5.1.4 Kombinierte Festlegetechniken 1

Angriff:

Technik:

#### 5.1.5 Kombinierte Festlegetechniken 2

Angriff:

Technik:

#### 5.1.6 Kombinierte Festlegetechniken 3

Angriff:

Technik:

### 5.1.7 Transporttechniken 1

Angriff:

Technik:

### 5.1.8 Transporttechniken 2

Angriff:

Technik:

### 5.1.9 Transporttechniken 3

Angriff:

Technik:

### 5.1.10 Kombinierte Transporttechniken 1

Angriff:

Technik:

### 5.1.11 Kombinierte Transporttechniken 2

Angriff:

Technik:

### 5.1.12 Kombinierte Transporttechniken 3

Angriff:

Technik:

### 5.1.13 Sicherungstechniken mit dem Stock 1

Angriff:

Technik:

### 5.1.14 Sicherungstechniken mit dem Stock 1

Angriff:

Technik:

### 5.1.15 Sicherungstechniken mit dem Stock 1

Angriff:

Technik:

## 6 Hebeltechniken

### 6.1 Stichproben je bis zu

#### 6.1.1 Genickhebel 1

Angriff:

Technik:

#### 6.1.2 Genickhebel 2

Angriff:

Technik:

#### 6.1.3 Genickhebel 3

Angriff:

Technik:

#### 6.1.4 Genickhebel 4

Angriff:

Technik:

#### 6.1.5 Handgelenkhebel 1

Angriff:

Technik:

#### 6.1.6 Handgelenkhebel 2

Angriff:

Technik:

#### 6.1.7 Handgelenkhebel 3

Angriff:

Technik:

#### 6.1.8 Handgelenkhebel 4

Angriff:

Technik:

#### 6.1.9 Handgelenkhebel 5

Angriff:

Technik:

#### 6.1.10 Handgelenkhebel 6

Angriff:

Technik:

#### 6.1.11 Handgelenkhebel 7

Angriff:

Technik:

#### 6.1.12 Armstreckhebel im Stand 1

Angriff:

Technik:

#### 6.1.13 Armstreckhebel im Stand 2

Angriff:

Technik:

#### 6.1.14 Armstreckhebel im Stand 3

Angriff:

Technik:

#### 6.1.15 Armstreckhebel im Stand 4

Angriff:

Technik:

6.1.16 Armstreckhebel im Stand 5

Angriff:

Technik:

6.1.17 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage 1

Angriff:

Technik:

6.1.18 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage 2

Angriff:

Technik:

6.1.19 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage 3

Angriff:

Technik:

6.1.20 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage 4

Angriff:

Technik:

6.1.21 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage 5

Angriff:

Technik:

#### 6.1.22 Armbeugehebel im Stand 1

Angriff:

Technik:

#### 6.1.23 Armbeugehebel im Stand 2

Angriff:

Technik:

#### 6.1.24 Armbeugehebel im Stand 3

Angriff:

Technik:

#### 6.1.25 Armbeugehebel im Stand 4

Angriff:

Technik:

#### 6.1.26 Armbeugehebel im Stand 5

Angriff:

Technik:

#### 6.1.27 Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 1

Angriff:

Technik:

6.1.28 Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 2

Angriff:

Technik:

6.1.29 Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 3

Angriff:

Technik:

6.1.30 Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 4

Angriff:

Technik:

6.1.31 Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 5

Angriff:

Technik:

6.1.32 Bein-, Fuß-, oder Hüfthebel 1

Angriff:

Technik:

6.1.33 Bein-, Fuß-, oder Hüfthebel 2

Angriff:

Technik:

### 6.1.34 Bein-, Fuß-, oder Hüfthebel 3

Angriff:

Technik:

### 6.1.35 Bein-, Fuß-, oder Hüfthebel 4

Angriff:

Technik:

### 6.1.36 Bein-, Fuß-, oder Hüfthebel 5

Angriff:

Technik:

### 6.1.37 Bein-, Fuß-, oder Hüfthebel 6

Angriff:

Technik:

## 7 Wurftechniken

### 7.1 Stichproben je bis zu

#### 7.1.1 Ausheber 1

Angriff:

Technik:

### 7.1.2 Ausheber 2

Angriff:

Technik:

### 7.1.3 Ausheber 3

Angriff:

Technik:

### 7.1.4 Ausheber 4

Angriff:

Technik:

### 7.1.5 Ausheber 5

Angriff:

Technik:

### 7.1.6 Selbstfallwürfe 1

Angriff:

Technik:

### 7.1.7 Selbstfallwürfe 2

Angriff:

Technik:

### 7.1.8 Selbstfallwürfe 3

Angriff:

Technik:

### 7.1.9 Selbstfallwürfe 4

Angriff:

Technik:

### 7.1.10 Selbstfallwürfe 5

Angriff:

Technik:

### 7.1.11 Selbstfallwürfe 6

Angriff:

Technik:

### 7.1.12 Selbstfallwürfe 7

Angriff:

Technik:

### 7.1.13 Selbstfallwürfe 8

Angriff:

Technik:

#### 7.1.14 Angesagte Wurftechniken 1

Angriff:

Technik:

#### 7.1.15 Angesagte Wurftechniken 2

Angriff:

Technik:

#### 7.1.16 Angesagte Wurftechniken 3

Angriff:

Technik:

#### 7.1.17 Angesagte Wurftechniken 4

Angriff:

Technik:

#### 7.1.18 Angesagte Wurftechniken 5

Angriff:

Technik:

## 8 Stockabwehr / Stockanwendung

### 8.1 Verteidigung mit dem Stock gegen vom Prüfer angesagte Angriffe

#### 8.1.1 Technik 1 mit Kontakt

Angriff:

Technik:

#### 8.1.2 Technik 2 mit Kontakt

Angriff:

Technik:

#### 8.1.3 Technik 3 mit Kontakt

Angriff: S

Technik:

#### 8.1.5 Technik 4 mit Kontakt

Angriff:

Technik:

#### 8.1.6 Technik 5 mit Kontakt

Angriff:

Technik:

#### 8.1.7 Technik 1 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

8.1.8 Technik 2 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

8.1.9 Technik 3 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

8.1.11 Technik 4 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

8.1.13 Technik 5 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

8.1.15 Technik 1 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

8.1.17 Technik 2 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

#### 8.1.19 Technik 3 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

#### 8.1.21 Technik 4 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

#### 8.1.23 Technik 5 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

## 8.2 Verteidigung mit dem Stock gegen freie Angriffe

### 8.2.1 Technik 1 mit Kontakt

Angriff:

Technik:

### 8.2.2 Technik 2 mit Kontakt

Angriff:

Technik:

### 8.2.3 Technik 3 mit Kontakt

Angriff: S

Technik:

### 8.2.5 Technik 4 mit Kontakt

Angriff:

Technik:

### 8.2.6 Technik 5 mit Kontakt

Angriff:

Technik:

### 8.2.7 Technik 1 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

### 8.2.8 Technik 2 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

### 8.2.9 Technik 3 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

### 8.2.11 Technik 4 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

### 8.2.13 Technik 5 ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

### 8.2.15 Technik 1 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

### 8.2.17 Technik 2 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

### 8.2.19 Technik 3 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

### 8.2.21 Technik 4 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

### 8.2.23 Technik 5 mit einem Stock

Angriff:

Technik:

## 9 Weiterführungstechniken

9.1 Je zwei unterschiedliche Weiterführungen von fünf angesagten 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:

9.1.7 Technik 7

Angriff:

Technik:

9.1.8 Technik 8

Angriff:

Technik:

9.1.9 Technik 9

Angriff:

Technik:

9.1.10 Technik 10

Angriff:

Technik:

## 10 Gegentechniken

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

10.1.1 Technik 1

Angriff:

Technik:

10.1.2 Technik 2

Angriff:

Technik:

10.1.3 Technik 3

Angriff:

Technik:

10.1.4 Technik 4

Angriff:

Technik:

10.1.5 Technik 5

Angriff:

Technik:

10.1.6 Technik 6

Angriff:

Technik:

10.1.7 Technik 7

Angriff:

Technik:

10.1.8 Technik 8

Angriff:

Technik:

10.1.9 Technik 9

Angriff:

Technik:

10.1.10 Technik 10

Angriff:

Technik:

# 11 Freie Selbstverteidigung

Bewertet werden Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und der Gesamteindruck

## 11.1 Verteidigung gegen 2 bewaffneten Angreifer, beidseitig möglich

### 11.1.1 Angriff 1

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

Technik:

### 11.1.2 Angriff 2

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

Technik:

### 11.1.3 Angriff 3

Angriff: 3-5 angesagte Angriffe mit dem Messer

Technik:

### 11.1.4 Angriff 4

Angriff: 3-5 angesagte Angriffe mit der Faustfeuerwaffe

Technik:

### 11.1.5 Angriff 5

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

Technik:

#### 11.1.6 Angriff 6

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

Technik:

#### 11.1.7 Angriff 7

Angriff: 3-5 freie Angriffe mit dem Messer

Technik:

#### 11.1.8 Angriff 8

Angriff: 3-5 freie Angriffe mit der Faustfeuerwaffe

Technik:

### 12 Freie Darstellung / Kata

### 13 Kombination und Vielfältigkeit

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

### 14 Angriffs- und Partnerverhalten

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

### 15 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