

1. Dan

Block 1 bis 19 (laut Prüfliste)

(Vorschläge)

1. Bewegungsformen

Bewertung entfällt

2. Falltechniken

Bewertung entfällt

3. Komplexaufgaben

Demonstration von einer oder mehrerer Atemi-/
Wurfkombinationen mit anschließender Kontrolltechn
am sich bewegenden, sonst passiven Partner.

Ju-Jutsu Techniken in Kombinationen

Der Prüfling muss jede der genannten Techniken
gegen 1 Angriff durchführen.

-----wechsel-----

4. Bodentechniken

3 x Haltetechniken nach Befreiungstechniken
des Partners zu erneuter Haltetechnik .
Einnahme einer erneuten Haltetechnik

5. Abwehrtechniken

5.1. **Abwehrfolge im 3-er Kontakt gegen mind.**
3 Atemi- Angriffen mit Übergang zu versch. Hebeln
Gegen Schlag von außen /-innen, Fauststoß / -Schlag

5.2. 3 Abwehrtechniken mit dem Ellenbogen
Schwinger direkt abw. oder weiterleiten, Schlag v. innen,

6. Atemitechniken

6.1. 1 Handinnenkantenschlag

6.2. 4 Ellenbogentechniken

6.3. **1 Atemtechnik nach Vorgabe**
aus den vorangegangenen Graden

7. Würgetechniken

7.1. Zwei Würgetechniken mit Beinen oder Füßen
- Beinrüllwürger / Beinhalssschere

8. Sicherungstechniken

8.1. 1 Festlegetechnik (plus 1 x FAT)
kombiniert Hebel i. Verb. mit Nervendruck
kombiniert Hebel i. Verb. mit Nervendruck
Armriegel v. innen mit Griff z. Kehlkopf

9. Hebeltechniken

9.1.- 1 Genickhebel gegen Umklammerung von vorn

9.2.- 3 Armstreckhebel im Stand

9.3. 3 Armstreckhebel am Boden

10. Wurftechniken

10.1.- 1 Schleuderwurf (direkt- indirekter Eing.)

10.2.- 2 Ausheber

10.3.- 2 Selbstfaller

10.4.- **1 Wurftechnik nach Vorgabe**
aus den vorangegangenen Graden

-----wechsel-----

Block 1 bis 19 (lt. Prüfliste)

Vorschläge

11. Stockabwehr / Stockanwendung

- Stockabwehr gegen: (mit Entwaffnung)

1. Schlag von oben außen
2. Schlag von oben innen
3. Schlag von außen zur Mitte
4. Schlag von innen zur Mitte
5. Stich zur Körpermitte
6. Schlag von oben
7. Schlag von unten außen zu d. Beinen
8. Schlag von unten innen zu d. Beinen

12. Abwehr und Anwendung sonst. Waffen

12.1. Messerstich oder - schnitt

1. von oben außen
 2. von oben innen
 3. von außen
 4. von innen
 5. Stich zur Körpermitte
- evtl. gl. Störaktion und Entwaffnung

13. Weiterführungstechniken

- 13.1. 3 Hebelansätzen
- 13.2. 3 Wurfansätze
- 13.3. 2 Würgetechniken des Verteidigers
(nach eigener Wahl)

14. Gegentechniken

- 14.1. gegen 3 angesetzte Hebeltechniken
- 14.2. gegen 3 angesetzte Wurftechniken
- 14.3. gegen 2 angesetzte Würgetechniken

-----wechsel-----

15. Frei SV

15.1. freie Abwehr gegen 2 unbewaffnete

Angreifer (nach Wahl des Prüfers)

- a. 3 – 5 **angesagte Angriffe** mit Kontakt **Rev., Würgen, Handgel. Umkl.**
- b. und freie Angriffe mit Kontakt
- c. 3 – 5 **angesagte Angriffe** ohne Kontakt **Faust, Fußtechniken, Halbkreis**
- d. und freie Angriffe ohne Kontakt.

16. Freie Anwendungsformen

16.1. Freie SV aller Ju-Jutsu Techniken
in kontrollierter Form (1 –max. 2 Min.)

Trefferfläche ist der ges. Körper, inkl. Kopf
alle Techniken- Stand,- Wurf,- Boden-, u. Haltetechn.
(Distanz-Kontakt-Wurf-Boden-Hebel- Haltetechniken)

17. Freie Darstellung

Bewertung entfällt

18. Kombinationen /Vielfältigkeit

nur Bewerten

Sinnvolle Technikkombinationen

19. Angriffs-undPartnerverhalten

nur Bewerten

Verhalten als Prüfling und Partner

Niedersächsischer Ju-Jutsu Verband e.V.

Fachverband für moderne Selbstverteidigung und Wettkampf

Mitglied im Deutschen Ju-Jutsu Verband e.V. und Landessportbund Niedersachsen e.V.

NJJV-Geschäftsstelle Birkenweg 1, 37115 Duderstadt



1. Dan

Prüfungsprogramm

- Muster -

Heinrich Conrads

Prüfungsprogramm zum 1. Dan

ab 14.01.2009

Nach Vorgabe des Prüfers

Block 1 und 2 Bewertung entfällt

3. Komplexaufgaben (Blau = Angebot)

Demonstration von einer oder mehrere Atemi-/Wurfkombinationen mit anschließender Kontrolltechnik.

4. Bodentechniken

3 Haltetechniken nach Befreiungstechniken

5. Abwehrtechniken

5.1. 3 Abwehrfolge im 3-er Kontakt gegen mindestens

- 3 Atemi- Angriffen mit Übergang zu verschiedenen Hebeln
Fauststoß / Schlag von innen oder Schlag von außen oder Ellenbogentechnik

5.2. 3 Abwehrtechniken mit dem Ellenbogen

- 1. Angriff Ohrfeige, direkt Abwehr oder weiterleiten
- 2. Angriff Schwinger
- 3. Angriff Schlag von innen
- 4. Angriff Halbkreisfußtritt

6. Atemitechniken

6.1. 1 Handinnenkantenschlag gegen Ohrfeige

6.2. 4 Ellenbogentechniken

1. Ellenbogentechnik aufwärts gegen Schwinger
2. Ellenbogentechnik seitwärts gegen Würgen von der Seite
3. Ellenbogentechnik rückwärts gegen Umkl. v. Rückw. ü. d. Armen
4. Ellenbogentechnik abwärts gegen Schlag von innen

6.3. 1 Atemi nach Vorgabe

aus den vorangegangenen Graden

Fußtechnik seitwärts

7. Würge- und Nervendrucktechniken

7.1. Zwei Würgetechniken mit Beinen oder Füßen

1. in der Bodenlage als Festlegetechnik
2. Beinhalsschere
3. Beinrollwürge

Lehr.- u. Prüferreferent

Heinrich Conrads

Nesselröden, Birkenweg 1

37115 Duderstadt

Tel.: 05527 / 5542

Handy: 0170-1630384

Fax: 05527 / 999 762

Email: [Heinz.Conrads@t-](mailto:Heinz.Conrads@t-online.de)

online.de

Duderstadt, 02.08.2009

8. Sicherungstechniken

- 1 Festlegetechnik kombiniert (plus 1 x FAT)
aus Hebel- oder Würge in Verbindung mit Nervendrucktechnik
Armriegel von innen im Boden mit Kehlkopfgriff

9. Hebeltechniken

9.1. 1. Genickhebel gegen **Umkl. von vorn unter den Armen**

9.2. 6 Armstreckhebel

3 Armstreckhebel im Stand

1. **Körperstreckhebel** gegen **Reversgriff**
2. **Armstreckhebel ü. d. Schulter** gegen **Stockschlag von außen**
3. **Armriegel von innen oder außen** gegen **Schlag von außen**
5. **Drehstreckhebel**

3 Armstreckhebel im Boden

1. **im Boden Seitstreckhebel**
2. **im Boden Kippstreckhebel**
3. **im Boden Armstreckhebel über die Bank**

10. Wurftechniken

10.1. 1. Schleuderwurf (Kaiten-Nage) gegen **Schlag von oben**

- - direkter- oder indirekter Eingang

10.2. 2. Ausheber

1. **Innerer Handschenkelwurf, frontal** gegen **Ohrfeige**
2. **Innerer Handschenkelwurf v.d.Seite** gegen **Schwinger**

10.3. 2 Selbstfaller

1. **Umkl. von vorn Abwehr Reißballenwurf**
2. **Reversgriff Abwehr Außendrehwurf**

10.4. 1 Wurftechnik nach Vorgabe

aus den vorangegangenen Grade Schulterwurf

11. Stockabwehr/ Stockanwendung

Stockabwehr mit Entwaffnung und Kontrolle der Waffe
gegen 1 – 8 Angriffe

12. Abwehr und Anwendung sonstiger Waffen

Messerschnitt oder -stich

Messerabwehr 1 – 5

- eventuell gleichzeitiger Störaktion,
- Entwaffnung im Stand oder Boden erforderlich

13. Weiterführungstechniken

13.1. gegen 3 Hebelansätze

- | | | | <u>Angriffe</u> |
|---|----------------------|----------------------|---|
| 1. Armstreckhebel | winkelt an | Armbeugehebel | gegen Schlag von oben |
| 2. Armstreckhebel ü. d. Schulter | beugt den Arm | Schwertwurf | gegen Schlag von außen |
| 3. Armriegel von außen | winkelt an | Armbeugehebel | gegen Schlag von innen |
| 4. Genickhebel | dreht sich | freies Würgen | gegen Umkl. von vorn u. d. Armen |

13.2. gegen 3 Wurfansätze

- | | | | | |
|----------------------|----------------------|-------------------|-------|-------------------------|
| 1. Schulterwurf | senkt Schwerpunkt ab | Gr. Außensichel | gegen | Reversgriff und drücken |
| 2. Hüftwurf | senkt Schwerpunkt ab | Große Innensichel | gegen | Würgen von der Seite |
| 3. Gr. Außensichel | steigt aus | Hüftfegen | gegen | Ohrfeige |
| 4. große Innensichel | steigt aus | Schulterwurf | gegen | Schwinger |

Angriffe

13.3. gegen 2 Würgetechniken

- | | | | |
|-----------------------------|----------------------|-----------------|----------------------|
| 1. Freies Würgen von rückw. | dreht sich | Hüftwurf | Fußtritt vorw. |
| 2. Kreuzwürgen im Boden | versucht aufzustehen | Seitstreckhebel | Würgen von der Seite |

14. Gegentechniken

14.1. gegen 3 angesetzte Hebeltechniken

- | | | |
|-------------------|--------|--------------------------|
| 1. Armstreckhebel | Abwehr | Armstreckhebel zum Boden |
| 2. Genickhebel | Abwehr | Schulterwurf |
| 3. Armbeugehebel | Abwehr | Armbeugehebel |
| 4. Kipphandhebel | Abwehr | Kipphandhebel |

14.2. gegen 3 angesetzte Wurftechniken

- | | | |
|----------------------|--------|-----------------|
| 1. Schwertwurf | Abwehr | Schwertwurf |
| 2. Schulterwurf | Abwehr | freies Würgen |
| 3. Körperwurf | Abwehr | Beineinhängen |
| 4. Große Außensichel | Abwehr | Gr. Außensichel |

14.3. gegen 2 angesetzte Würgetechniken

- | | | |
|------------------|--------|-----------------|
| 1. Freies Würgen | Abwehr | Armstreckhebel |
| 2. Kreuzwürgen | Abwehr | Kippstreckhebel |

15. Freie SV

15.1. freie Abwehr von 2 unbewaffneten Angreifern

3 bis 5 Angriffe mit Kontakt und ohne Kontakt

a. 3 – 5 Angesagte Angriffe mit Kontakt

- | | |
|--|--------------------------------------|
| - Griff zum Revers und ziehen | - Würgen von vorn und drücken |
| - Schwitzkasten von der Seite | - Würgen von rückw. mit dem Unterarm |
| - Doppelnelson Ansatz | |
| - Würgen am Boden von vorn, von der Seite, von der Kopfseite | |

(nach Wahl des Prüfers)

b. Freie Angriffe mit Kontakt

Frei

c. 3 – 5 Angesagte Angriffe ohne Kontakt

- | | |
|---------------------|----------------------|
| - Schwinger | - Fauststoß |
| - Fußtritt vorwärts | - Fußstoß seitwärts, |
| - Halbkreisfußtritt | |

(nach Wahl des Prüfers)

d. Freie Angriffe ohne Kontakt

Frei

16. Freie Anwendungsformen

im Bereich aller Ju-Jutsu Techniken in kontrollierter Form im Stand und Boden. mit Schutzausrüstung (ca. 1 bis max. 2. Minuten) Faustschutz, Tiefschutz und Spansschutz erforderlich aus der Distanz, Übergang zum Kontakt und Wurf, Übergang zu Bodenhaltetechniken i.V. mit Hebel- oder Haltetechnik oder Würgetechniken.

Block 17 Bewertung entfällt

Block 18 / 19 nur Bewertung