

# Ju-Jutsu 2009

(ab 02.01.2009)

## 3. Dan

Heinrich Conrads 02.08.2009

Block 1 bis 19 (laut Prüfliste)

### Vorschläge

1. Bewegungsformen **Bewertung entfällt**
2. Falltechniken **Bewertung entfällt**

### 3. Komplexaufgaben

3.1. Demonstration von 5 verschiedenen Atemi-/  
Wurfkombinationen und versch. Kontrolltechn.  
am sich bewegenden, sonst passiven Partner

### 4. Bodentechniken

4.1. 4 x Übergang vom Stand zum Boden  
mit anschließender Kontrolltechnik

-----wechsel-----

### Ju-Jutsu Techniken in Kombinationen

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

### 5. Abwehrtechniken

#### 5.1. Abwehrfolge im 3-er Kontakt

gegen Schlag von oben außen mit  
Übergang zu versch. Hebel- u. Wurftechniken  
und Reaktion auf Störtechniken- (**Weiterführung**)

#### 5.2. 3 Mehrfachabwehren gegen angesagte waffenlose Angriffe

5.2.1. von zwei unmittelbar aufeinander folgenden Angriffen

- Fußtritt / Faustschlag
- (Doppelschwinger) (Halbkreis/ Schwinger lks.)
- Fußtechnik seitw./Faustrückenschlag (Fußtritt / Faustschlag)

(nach Vorgabe des Prüfers)

### 6. Atemitechniken

6.1.- 1 Fersenschläge abwärts nach innen -

6.2.- 1 Fersenschläge abwärts nach außen -

6.3. 1 Atemi nach Vorgabe (Halbkreisfußtritt vorw./rückw  
aus dem vorangegangenen Graden)

### 7. Würge- und Nervendrucktechniken

- 2 Würgetechniken mit sonst. Hilfsmitteln

### 8. Sicherungstechniken **nur Bewerten**

- mindestens 2 x FAT im Technik- Programm

### 9. 8 Armstreckhebel (Kette möglich)

9.1. . 4 im Stand

9.2. . 4 im Boden

#### 9.3. 5 Handgelenkhebel (Kette möglich)

- Handbeuge, Handdrehbeugehebel
- Handdrehhebel, Kipphandhebel
- Handseit- oder Handsperrehebel

### 10. Wurftechniken

9.1. - 1 Körperwurf

9.2. - 4 Selbstfallwürfe ( 5.8. )

9.3. - **1 Wurf nach Vorgabe**  
aus den vorangegangenen Graden

-----wechsel-----

Block 1 bis 19 (lt. Prüfliste)**Vorschläge****11. Stockabwehr / Stockanwendung****11.1. 2 Festlegetechniken mit dem Stock**

gekreuzter Presshebel

Kreuzfesselgriff / Drehstreckhebel

**11.2. 1 Transporttechnik mit dem Stock**

einarmig gekreuzter Presshebel von innen

gegen Schwinger

**11.3. 3 Verteidigung gegen angesagte Mehrfachangriffe mit dem Stock****11.3.1 ( Schlag / Stich ) (Stockschlag diagonal)**

1 Mehrfachangriff Stockschlag und Atemi

**11.3.2. Schlag von außen u. Schwinger**

1 Mehrfachangriff Griff u. Stockschlag

**11.3.3. Griffkontakt u. Stockangriff**

aus der mittleren Distanz

**12. Abwehr und Anwendung sonstiger Waffen****12.1. Bedrohung mit dem Messer gegen**

3 verschiedene frei gewählte Positionen

Aus der Nahdistanz im Stand,

Rücken zur Wand oder Bodenlage

**12.2. Verteidigung gegen Bedrohung mit Waffe**

nach Vorgabe des Prüflings

- Pistole von vorn

- Pistole von rückwärts

**13. Weiterführungstechniken**

- gegen- 4 Hebeltechniken

- gegen- 4 Wurfansätze

( nach Vorgabe des Prüfers )

**14. Gegentechniken gegen**

14.1. 4 Hebeltechniken

14.2. 4 Wurftechniken

( nach Vorgabe des Prüfers )

wechsel-----

**15. Frei SV gegen****Verteidigung gegen 2 bewaffnete Angreifer gegen je**

15.1.. 3 bis 5 angesagte Angriffe nach Vorgabe

- ( Stock – Messer - Kette - Pistole)

15.2.. 3 bis 5 freie Angriffe

**16. Freie Anwendungsformen**

16.1. Freie SV aller Ju-Jutsu Techniken in kontrollierter Form

1 bis max. 2 Minuten mit einmaligem Partnerwechsel

**17. Freie Darstellung**

Bewertung entfällt

**18. Kombinationen /Vielfältigkeit**

Sinnvolle Technikkombinationen

nur Bewerten

**19. Angriffs-undPartnerverhalten**

Verhalten als Prüfling und Partner

nur Bewerten

# 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.



NJ JV-Geschäftsstelle Birkenweg 1, 37115 Duderstadt

## 3. Dan

### Prüfungsprogramm

#### Muster -Prüfprogramm

Heinrich Conrads

Prüfungsprogramm zum 3. Dan

Ab 01.07.2009

Nach Vorgabe des Prüfers

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-)

Duderstadt, 02.08.2009

1. und 2. Keine Bewertung

### 3. Komplexaufgaben

3.1. Demonstration von 5 verschiedene Atemi-/Wurfkombinationen und anschließender Kontrolltechnik.

### 4. Bodentechniken

(Blau = Angebot )

4.1. 4 x Übergang zum Boden ( ohne dass zwingend Hebel- oder Wurftechnik erfolgt. )

1. tief anges. Umkl. von vorn ( ziehen / Reißen / Hebeln
2. Angriff Fauststoß / Handfegen, Kreuzgriff zum Rev. unter den Armen von rückw. zu Boden ziehen
3. Angriff Schwinger / umgekehrter Genickbeugehebel mit Beinstellen zum Boden ( Vlado)
4. Angriff Rev. oder Würgen von vorn ...Schulterbelasten
5. Fußtechnik vorwärts

### 5. Abwehrtechniken

5.1. Abwehrfolge im 3 –er Kontakt mit Übergang zu versch. Hebeltechniken und Reaktion auf Störtechniken mit Weiterführungstechniken.

- Angriff Schlag von oben außen (mehrfach rechts / links im Wechsel) Übergang zu Armstreckhebel Reaktion Körperückstoß
- versch. Hebel- u. Wurftechniken Beugehebel Reaktion Kipphandhebel Handgelenkhebel Reaktion Kopffrollwurf

Auf Störaktionen ohne Absprache reagieren.

5.2. drei Mehrfachabwehren gegen angesagte waffenlose Angriffe von zwei unmittelbar aufeinanderfolgenden Angriffen

1. Fußtritt / Fastrückenschlag
2. Fauststoß / Schwinger lks.
3. Halbkreisfußtritt / Schwinger lks. (nach Vorgabe des Prüfers)
4. Halbkreis Lks – Fauststoß rechts
5. Fußtechn. seitw. /Fastrückenschlag

### 6. Atemitechniken

6.1.1 Fersenschlag abwärts nach innen

gegen Fauststoß/Faustücken

6.2.1 Fersenschlag abwärts nach außen

gegen Fauststoß/Schwinger

6.3. 1 Atemi nach Vorgabe

aus dem vorangegangenen Graden

Halbkreisfußtritt / vorw.

## 7 Würge- und Nervendrucktechniken

2 Würgetechniken mit sonst. Hilfsmitteln

- Stock

-Schal

- Kette

-Flasche

## 9. 8 Armstreckhebel

(Kette möglich)

### 9.1. 4 im Stand

1. Körperstreckhebel gegen Reversgriff
2. Armstreckhebel ü. d. Schulter gegen Stockschlag von innen
3. Armriegel von innen gegen Schlag von innen
4. Drehstreckhebel gegen Reversgriff von vorn

### 9.2. 4 im Boden

(Kette möglich)

1. Seitstreckhebel gegen Würgen von der Seite im Boden
2. Kippstreckhebel gegen Würgen von vorn im Boden
3. Armstreckhebel über die Bank gegen Schwinger ( rechts abknien)
4. Armstreckhebel i.V. Dreieckswürge gegen Würgen von vorn Boden

### 9.3. 5 Handgelenkhebel (Kette möglich)

1. Handbeugetransportgriff
2. Handdrehbeugehebel
3. Handdrehhebel
- 4./5. Handsperrhebel / Handseithebel
6. Handbeugehebel
7. Kipphandhebel
8. umgek. Kipphandhebel

## 10. Wurftechniken

### 10.1. 1. Körperwurf

gegen Reversgriff

### 10.2. 4 Selbstfaller

- Seitenrad gegen Schwitzkasten von der Seite
- Seitenriß gegen Schlag von oben
- Talfallzug gegen Stockschlag von innen
- Außendrehwurf gegen Umkl. von rückw. unter den Armen
- Kopffrollwürfe nach vorn . gegen Reversgriff links
- Kopffrollwurf nach rückwärts gegen Schwinger (zieht das rechte Bein zurück)

### 10.3. 1 Wurftechnik nach Vorgabe

aus dem vorangegangenen Graden

Hüftfegen / Schenkelwurf

## 11. Stockabwehr/ Stockanwendung

### 11.1. 2 Festlegetechniken mit dem Stock

- beidarmiger gekreuzter Presshebel gegen Fußtritt vorwärts
- beidarmiger diagonaler Presshebel (Körperstr.) gegen Faustrückenschlag
- unter Einbezug des Armes von rückw. zum Boden  
Armstreck zu Boden als Festlegetechnik

### 11.2. 1 Transporttechnik mit dem Stock

- einarmiger gekreuzter Presshebel von innen gegen Schwinger  
Armbeugetransportgriff mit Handbeugehebel gegen Schlag von oben  
Unterarmtransportgriff gegen Faustrückenschlag (Neu)  
mit Armbeugehebel / Fingerhebel / Kreuzfesselgriff

- 3 -

## 11.3. 3 Mehrfachangriffe mit dem Stock

### 11.3.1. 1 Mehrfachangriff mit dem Stock / Stock

- Stockschlag / Stich
  - Stockschläge diagonal
- ( nach Vorgabe des Prüfers )

### 11.3.2. 1 Mehrfachangriff mit dem Stockschlag und Atemi

- Schlag von aussen und Schwinger
- ( nach Vorgabe des Prüfers )

### 11.3.3 1 Mehrfachangriff Griffansatz und Stockschlag

Griffkontakt und Stockschlag von aussen

Aus mittlerer Distanz.

( nach Vorgabe des Prüfers )

## 12. Abwehr und Anwendung sonst. Waffen

### 12.1. Abwehr gegen Messerbedrohung

3 verschiedene frei gewählte Positionen

in der Nahdistanz, davon

- 1 mit dem Rücken zur Wand
- 2 stehend oder Bodenlage.

### 12.2. Verteidigung gegen Bedrohung mit Waffe

Abwehr von 2 unterschiedlichen Angriffen mit Faustfeuerwaffe

- Pistole von vorn nah
- Pistole von rückwärts nah

Nach Vorgabe des Prüfers.

## 13. Weiterführungstechniken

### 13.1. gegen 4 Hebeltechniken

- |    |                     |          |                 |                        |
|----|---------------------|----------|-----------------|------------------------|
| 1. | Körperstreckhebel   | Reaktion | Genickhebel     | gegen Schlag von innen |
| 2. | Kipphandhebel       | Reaktion | Drehstreckhebel | gegen Handgel erf.     |
| 3. | Genickhebel         | Reaktion | freies Würgen   | gegen Würgen v. vorn   |
| 4. | Armriegel von außen | Reaktion | Wickelgriff     | gegen Handgel erf.     |

### 13.2. von 4 Wurftechniken

- |    |                 |          |                 |                                    |
|----|-----------------|----------|-----------------|------------------------------------|
| 1. | Hüftwurf        | Reaktion | Gr. Innensichel | gegen Würgen v. d. Seite           |
| 2. | Gr. Außensichel | Reaktion | Schulterwurf    | gegen Schwinger                    |
| 3. | Schulterwurf    | Reaktion | Gr. Außensichel | gegen Umkl. von rückw. ü. d. Armen |
| 4. | Hüftwurf        | Reaktion | Kl. Innensichel | gegen Rev. Griff                   |
| 5. | Gr. Außensichel | Reaktion | Hüftfegen       | gegen Rev. Griff von rückw.        |
| 6. | Gr. Innensichel | Reaktion | Ausheber        | gegen Ohrfeige                     |

( nach Vorgabe des Prüfers )

## 14. Gegentechniken

### 14.1. gegen 4 angesagte Hebeltechniken

#### Angriff nach Vorgabe

1. Kreuzfesselgriff
2. Armstreckhebel über die Schulter
3. Genickhebel
4. Bauchstreckhebel

### 14.2. gegen 4 angesagte Wurftechniken

#### Angriff nach Vorgabe

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 1. Schwertwurf      | Schwertwurf     |
| 2. Gr. Außensichel  | Gr. Außensichel |
| 3. Schulterwurf     | Freies Würgen   |
| 4. Körperwurf       | Beineinhängen   |
| 4. Schulterwurf     | Rückriß         |
| 5. Schulterwurf     | Gr. Außensichel |
| 6. Doppelhandsichel | Reißballenwurf  |
| 7. Fußfeger         | Körperwurf      |
| 8. Gr. Außensichel  | Hüftwurf        |

---

## 15. Freie SV

### Freie SV gegen 2 bewaffnete Angreifer

#### 15.1. gegen je 3 bis 5 angesagte Angriffe mit Stock und beweglichem Gegenstand

1. **Angriff Stock** beide Stockschlag von außen / innen  
**Angriff Messer** beide Messerschnitt von außen / innen  
**Angriff Stock-Messer** einer –stock, einer Messer
2. **Kette um den Hals geschlungen**
3. **Angriff mit der Pistole**  
( nach Vorgabe des Prüfers )

#### 15.2. gegen je 3 bis 5 freie Angriffe mit Stock und beweglichem Gegenstand

4. **Angriff Stock**
5. **Angriff Messer**
6. **Angriff mit der Kette oder Pistole**

## 16. Freie Anwendungsformen

im Bereich aller Ju-Jutsu Techniken in kontrollierter Form  
mit Schutzausrüstung ( ca. 1 bis max. 2. Minuten )

**mit einmaligem Partnerwechsel**

Faustschutz, Tiefschutz und Spannschutz erforderlich

Block 17

Block 18 und 19

Bewertung entfällt

nur Bewertung

( Heinrich Conrads)

Lehr.- u. Prüferreferent