

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. Prüfreferent

Heinrich Conrads

Nesselröden, Birkenweg 1

37115 Duderstadt

Tel.: 05527 / 5542

-Handy: 0170-1630384

Fax: 05527 / 999 762

Email: 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

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. Prüfreferent