

# Ju-Jutsu 2009

(ab 02.09.2009)

Heinrich Conrads

14.01.2009

## 4. Dan

### Vorschläge

Block 1 bis 19 (laut Prüfliste)

- |                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| 1. Bewegungsformen | <u>Bewertung entfällt</u> |
| 2. Falltechniken   | <u>Bewertung entfällt</u> |
| 3. Komplexaufgaben | <u>Bewertung entfällt</u> |

### 4. Bodentechniken

2x Zubodenbringen des Gegners aus eigener Bodenlage jeweils nach erfolgter Wurftechnik

- aus der Bauchlage oder Kniestand
- aus Rückenlage oder Seitenlage

### J-J - Techniken in Kombinationen

Der Prüfling muß jede der genannten Techniken gegen 1 Angriff durchführen

### 5. Abwehrtechniken Bewertung entfällt

### 6. Atemitechniken

6.1. 10 Atemitechniken der Stoffsammlung des 5. Danprogrammes nach Wahl des Prüflings

### 7. Würge- und Nervendrucktechniken

- 7.1. 6 Würgetechniken aus verschiedenen Situationen mit und ohne Verwendung der Kleidung
- 7.2. 6 Nervendrucktechniken

### 8. Sicherungstechniken nur Bewerten

- mindestens 2 x FAT im Technik- Programm

### 9. Hebeltechniken

- 9.1. 2 Genickhebel
- 9.2. 7 Armbeugehebel davon
  - 9.2.1. 4 im Stand
  - 9.2.2. 3 im Boden
- 9.3. 4 Bein- oder Hüfthebel

### 10. Wurftechniken

- 10.1.- 1 kleine Innensichel oder Einhaken oder Fußfegen
- 10.2. 1 kleine Außensichel oder Einhaken oder Fußfegen von außen
- 10.3. 5 Selbstfallwürfe
  - Seitenrad / Außendrehwurf
  - Reisballenwurf / Talfallzug / Seitenriß
- 10.4.- 1 weiterer Wurf nach Vorgabe

aus dem vorangegangenen Grad

-----wechsel-----

Block 1 bis 22 (laut Prüfliste)

(Ju-Jutsu 1x1)

Block 1 bis 22 (lt. Prüfliste) (Ju-Jutsu 1x1)

## 11. Stockabwehr / Stockanwendung

gegen 4 angesagte Angriffe

- 11.1.. 4 Angriffe mit Kontakt
  - 11.2.. 4 Angriffe ohne Kontakt
  - 11.3.. 4 Angriffe mit Stock
- ( nach Vorgabe des Prüfers )

## 12. Abwehr und Anwendung sonstiger Waffen

12.1. Abwehr von angesagten mehrfach Messerangriffen

- 1. Messerschnitt/-stich
- 1. Messerschnitt / Atemi
- 1. Griff zum Revers und Messerschnitt

12.2 freie Abwehr mit sonst. Hilfsmitteln

(Gürtel, Flasche, CD, Kugelschreiber, Schal)

- 2 Angriffe mit Kontakt **Reversgriff, Halsumklammerung**
- 2 Angriffe ohne Kontakt **Fuß seitwärts, /Halbkreisfußtritt )**
- 2 Angriffe mit Stock **Schlag oder Stich**

( nach Vorgabe des Prüfers )

## 13. Weiterführungstechnik

13.1. je 2 Weiterführungstechniken von  
3 angesagten Ju-Jutsu Techniken

- nach 2 unterschiedlichen Reaktionen des Angreifers
- ( Nach Vorgabe des Prüfers )

## 14. Gegentechniken

-14.1. je 2 Gegentechniken gegen  
3 angesagten Ju-Jutsu Techniken

( Nach Vorgabe des Prüfers )

-----wechsel-----

## 15. Frei SV gegen einen bewaffneten Angreifer

15.1. 3 – 5 **angesagte** Angriffe,

alle Waffen

mit Stock, Pistole, Messer und  
beweglichem Gegenstand

**nach Vorgabe des Prüfers**

15.2. 3 – 5 freie Abwehr gegen,

- Stock, bewegliche Gegenstände,
- Messer und Pistole

## 16. Freie Anwendungsformen

**Bewertung entfällt**

## 17. Freie Darstellung / Spezialisierung

auf besondere Teilgebiete der SV

**mindestens 20** Technikkombinationen

Darstellung einer Technikgruppe bzw. die Darstellung besonderer Kenntnisse spezieller  
SV- Konzepte im Bereich der Waffen und der Atemi, Hebel, Wurf- und Bodentechniken  
( schriftliche Vorlage erforderlich )

**Bei ungenügender Leistung- Abbruch der Prüfung**

## 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



## 4. Dan Prüfungsprogramm - Muster -

Heinrich Conrads  
Prüfungsprogramm zum 4. Dan  
Ab 01.07.2009  
Nach Vorgabe des Prüfers  
Duderstadt, 02.08.2009

Lehr.- u. Prüferreferent  
Heinrich Conrads  
Nesselröden, Birkenweg 1  
37115 Duderstadt  
Tel.: 05527 / 5542  
Handy: 0170-1630384  
Fax: 05527 / 999 76

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

Block 1 bis 3 Bewertung entfällt

### 4. Bodentechniken (Blau = Angebot)

je 2 x Zubodenbringen aus eigener Bodenlage

1. nach erfolgter Wurftechnik
2. aus der Bauchlage (nach zu Boden ziehen)
3. aus eigener Rückenlage (nach zu Boden stossen)

Block 5 Bewertung entfällt

### 6. Atemtechniken

#### 6.1. 10 Atemtechniken der Stoffsammlung

1. Handballentechnik
2. Fausttechniken, Stoss- und Schlagtechniken
3. Fußtechniken vorw., seitw. und rückw.
4. Ellenbogentechniken, vorw., seitw. und rückw.
5. Fingerstich
6. Pressluftschlag
7. Kopfstoß oder Kopfschlag
8. Halbkreisfußtritt vorwärts
9. Handinnenkantenschlag
10. Ellenbogentechniken, vorw., seitw., und rückw.
11. Halbkreisfußtritt rückwärts
12. Fersenschlag

**Nach Wahl des Prüflings**

### 7. Würge- und Nervendrucktechniken

#### 7.1.. 6 Würgetechniken

aus verschiedenen Situationen mit und ohne Verwendung der Bekleidung

- Kettenwürgen oder Gürtel
- mit kurzem Stock oder Plastikflasche

#### 7.2. 6 Nervendrucktechniken

Augen, Nasenbein, Druckpunkt unterhalb der Nase, Ohr, Kehlkopfdruck, Kehlkopfgr

- Kopf Fontanelle, Halswirbel, Kiefer, Nasenbein, Augen Hornhaut, Linse, Augenmuskeln, Sehnerv, Halsschlagadern, Venen, Schlagader Nähe Schlüsselbein-Brust Herzspitze, Magen, Blase, Genitale, Plexus, Bauch, Leber, Milz u. Nieren,

## 9. Hebeltechniken

### 9.1. 2 Genickhebel

1. Genickdrehhebel
2. Genickbeugehebel im Stand und Boden

### 9.2. 7 Armbeugehebel, davon

( Kette möglich)

#### 9.2.1 4 Armbeugehebel im Stand

1. Armbeugehebel verriegelt im Stand 3 x
2. Armbeugel von innen und außen
3. Armwinkelgriff
4. Kreuzfesselgriff

#### 9.2.2 3 Armbeugehebel im Boden

( Kette möglich)

1. Armbeugehebel verriegelt 2 x
2. Beinkreuzfesselgriff 2 x
3. Armbeugehebel unverriegelt

### 9.3. 4 Bein- oder Hüfthebel

( Streck- Beuge- u. Hüfthebel)

1. Beindurchzug
2. Beinhebel im Stand
3. Beinhebel im Boden
4. Beinstreckhebel von oben und unten ( Hüfthebel)
5. Beinhebel im Reitsitz ( Hüfthebel )

## 10. Wurftechniken

### 10.1. 1 kleine Innensichel oder Einhaken oder Fußfegen

### 10.2. 1 kleine Außensichel oder Fußfegen von außen

### 10.3. 5 Selbstfallwürfe

1. Seitenrad
2. Seitenriß
3. Reisballenwurf
4. Aussendrehwurf
5. Talfallzug
6. Kopfwurf
7. Beinrollwurf

### 10.4. 1 Wurftechnik nach Vorgabe aus dem vorangegangenen Graden

Talfallzug / Schenkelwurf

## 11. Stockabwehr/ Stockanwendung

- 11.1. 4 angesagte Angriffe mit Kontakt  
(**Reversgriff / Handgelenk erf. / Stock erf. / Würgen von vorn**)
- 11.2. 4 angesagte Angriffe ohne Kontakt  
(**Fußtritt / Halbkreisfußtritt / Fauststoß / Faustrücken /**)
- 11.3. 4 angesagte Angriffe mit dem Stock  
(**Schlag von oben, außen, innen, Stockstich**)  
**nach Vorgabe des Prüfers**

## 12. Abwehr und Anwendung sonst. Waffen

### 12.1. Abwehr von angesagten Mehrfach - Messerangriffen

1. Messer – Messer  
Messerschnitt/ - stich
2. Messer – Atemi  
Messerschnitt - Atemi
3. Griff und Messer  
Griff zum Revers und Messerschnitt

### 12.2. Abwehr mit sonstigen Hilfsmitteln

#### je 2 angesagte Angriffe mit Kontakt

1. **Reversgriff** (Gürtel – Flasche- CD- Schal- Kugelschreiber)
2. **Umkl. von vorn** (Gürtel – Flasche- CD- Schal- Kugelschreiber)

#### je 2 angesagte Angriffe ohne Kontakt

1. **Angriff Fauststoß** (Gürtel – Flasche- CD- Schal- Kugelschreiber)
1. **Angriff Fußtritt** (Gürtel – Flasche- CD- Schal- Kugelschreiber)

#### je 2 angesagte Angriffe mit Stock

1. **Schlag von oben außen** (Gürtel – Flasche- CD- Schal- Kugelschreiber)
2. **Schlag von oben innen** (Gürtel – Flasche- CD- Schal- Kugelschreiber)

**nach Vorgabe des Prüfers**

## 13. Weiterführungstechniken

### 13.1. je Zwei Weiterführungstechniken nach untersch. Reaktionen von 3 angesagten Ju-Jutsu Techniken

<u>Armstreckhebel</u>	- 1. Reaktion –(zieht den Arm an Körperückstoß)	Schlag von oben
	- 2. Reaktion –(beugt den Arm Schwertwurf)	
<u>Armbeugehebel</u>	1. Reaktion (streckt den Arm Schulterwurf)	Handgel. erf.
	2. Reaktion (zieht an Gr. Außensichel)	
<u>Schwertwurf</u>	1. Reaktion (dreht sich Schulterwurf)	Schlag von innen
	2. Reaktion	

**nach Vorgabe des Prüfers**

## 14. Gegentechniken

### 14.1. je 2 **verschiedene** Gegentechniken gegen 3 **angesagte** JJ- Techniken

- |    |                       |                                    |  |
|----|-----------------------|------------------------------------|--|
| 1. | <u>Armstreckhebel</u> | 1. Gegentechnik<br>2. Gegentechnik | (Armstreckhebel zum Boden)<br>(Körperrückstoß) |
| 2. | <u>Armbeugehebel</u>  | 1. Gegentechnik<br>2. Gegentechnik | Armbeugehebel<br>Armstreckhebel                |
| 3. | <u>Schulterwurf</u>   | 1. Gegentechnik<br>2. Gegentechnik | Gr. Außensichel<br>Freies Würgen               |
| 4. | Genickhebel           | 1. Gegentechnik                    | Schulterwurf                                   |
| 5. | Kipphandhebel         | Gegentechnik                       | Kipphandhebel                                  |

nach Vorgabe des Prüfers

## 15. Freie SV gegen einen bewaffneten Angreifer

### 15.1. gegen 3 – 5 **angesagte** Angriffe

1. Stock
2. Messer
3. Pistole
4. und bewegliche Gegenstand

nach Vorgabe des Prüfers rechts oder links

### 15.2. gegen 3 – 5 **freie** Abwehr gegen

- 1. Stock,
- 2. Messer
- 3. Pistole
- 4. beweglichem Gegenstand

Nach Wahl des Prüflings

Block 16 Bewertung entfällt

## 17. Freie Darstellung - Spezialisierung

- im Bereich aller Ju-Jutsu Techniken in kontrollierter Form mit Schutzausrüstung ( ca. 1 bis max. 2. Minuten )  
**mindestens 20 Technikkombinationen**

Darstellung einer Technikgruppe bzw. die Darstellung besonderer Kenntnisse spezieller SV- Konzepte im Bereich der Waffen, Atemi-, Hebel-, Wurf- und Bodentechniken.

- oder traditionelle Kata

( schriftliche Vorlage erforderlich )

Block 18 und 19 **nur Bewertung**

(Heinrich Conrads)  
Lehr.-u. Prüferreferent