

## 5. Dan

Block 1 bis 19 (laut Prüfliste)

### Vorschläge

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

### 4. Bodentechniken

Alle Bodentechniken der Stoffsammlung  
stichpunktartige Überprüfung

- 5 Techniken / Bewegungsaufgaben
- Übergang Stand - Boden  
( nach Vorgabe der Prüfer )

### Ju-Jutsu Techn. in Kombinationen

Jede Technik gegen einen Angriff durchführen  
Prüfungsinhalte stichprobenartig abfragen

-----wechsel-----

### 5. Abwehrtechniken

- Alle Abwehrtechniken der Stoffsammlung  
stichpunktartige Prüfung  
( nach Vorgabe des Prüfers )

### 6. Atemitechniken

- Alle Atemitechniken der Stoffsammlung  
stichpunktartige Prüfung  
( nach Vorgabe des Prüfers )

### 7. Würgetechniken /Nervendrucktechniken

- 7.1. 3 Würgetechniken mit Armen / Händen
- 7.2. 3 Würgetechniken mit Beinen / Füßen
- 7.3. 3 Würgetechniken mit Kleidung
- 7.4. 3 Würgetechniken mit sonst. Hilfsmitteln
- 7.5. 3 Würgetechniken i.V. m. Hebel u. Nerv.
- 7.6. 3 Würgetechniken mit dem Stock-

### 8. Sicherungstechniken

- 8.1.- 3 Festlegetechniken
- 8.2. 3 komb. Festlegetechniken
- 8.3. 3 Transporttechniken
- 8.4. 3 komb. Transporttechniken
- 8.5. 3 Sicherungstechniken mit dem Stock

### 9. Hebeltechnik (Kette möglich)

Alle Hebeltechniken der Stoffsammlung

- 9.1. 4 Genickhebel
- 9.2. 7 Handgelenkhebel
- 9.3. 10 Armstreckhebel (5 im Stand, 5 im Boden)
- 9.4. 10 Armbeugehebel (5 im Stand, 5 im Boden)
- 9.5. 6 Bein- oder Hüfthebel  
stichpunktartige Prüfung nach Vorgabe

### 10. Wurftechniken

- 10.1. 5 Ausheber
- 10.2. 8 Selbstfallwürfe
- 10.3. 5 weitere Wurftechniken

-----wechsel-----

**11. Stockabwehr / Stockanwendung**  
**Verteidigung mit dem Stock**

- 11.1. gegen.3 - 5 **angesagte** Angriffe  
a. mit Kontakt  
b. ohne Kontakt  
c. mit dem Stock
- 11.2. gegen.3 - 5 freie Angriffe  
a. mit Kontakt  
b. ohne Kontakt  
c. mit dem Stock  
stichpunktartige Prüfung  
(nach Vorgabe des Prüfers)

**12. Abwehr und Anwendung sonstiger Waffen**  
**unter Freie SV bewerten**

**13. Weiterführungstechnik**

- 13.1. 5 vom Prüfer **angesagten** Ju-Jutsu Techniken  
nach 2 unterschiedlichen  
Reaktionen des Angreifers  
( nach Vorgabe des Prüfers )

**14. Gegentechniken gegen**

- 14.1. 5 angesagten JJ- Techniken  
je 2 verschiedenen Gegentechniken  
( nach Vorgabe des Prüfers )

-----wechsel-----

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

- 15.1. 3 – 5 **angesagte** Angriffe,  
mit Stock, beweglichem Gegenstand  
Messer und Pistole  
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  
des Ju-Jutsu

**mindestens 20 Aktionen**

Bei ungenügender Leistung – Abbruch der Prüfung  
schriftliche Vorlage erforderlich

**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.

NJJV-Geschäftsstelle Birkenweg 1, 37115 Duderstadt



## **Dan** **Prüfungsprogramm** **- Muster -**

Heinrich Conrads

Prüfungsprogramm zum 5. Dan

ab 02.01.2009

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

Duderstadt, 02.08.2009

Block 1 bis 3      Bewertung entfällt

## **4. Bodentechniken**

**5 Techniken / Bewegungsaufgaben**

**Verteidigung aus der Bodenlage gegen**

**Würgen von vorn**

**Haltetechnik im Reitsitz**

**Wechsel von einer Haltetechnik in die andere**

**Haltetechniken nach Befreiungstechniken**

**Übergang von Stand zum Boden**

**nach Vorgabe des Prüfers**

## **5. Abwehrtechniken**

**Alle Abwehrtechniken der Stoffsammlung**

1. Unterarmblock passiv
2. Abwehrtechniken mit der Hand
3. Abwehrtechniken mit dem Unterarm aktiv
4. Abwehrtechniken mit dem Unterschenkel
5. Abwehrfolge 3 –er Kontakt
6. Abwehrtechniken mit dem Ellenbogen

**nach Vorgabe des Prüfers**

## **6. Atemitechniken**

**Alle Atemitechniken 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 Vorgabe des Prüfers**

**7. Würgetechniken/ Nervendrucktechniken****7.1. 3 Würgetechniken mit Armen oder Händen**

- Freies Würgen
- Schrankwürgen
- Würgetechn. mit Armeinschluß (Schulterschärpe) (katha- Jime)

**7.2. 3 Würgetechniken mit Beinen oder Füßen**

- Beinhalsschere
- Dreieckswürge
- Beinrollwürgen

**7.3. 3 Würgetechniken mit Kleidung**

- Ristkreuzwürgen
- Kragenwürgen
- Kreuzwürgen

**7.4. 3 Würgetechniken mit sonst. Hilfsmitteln**

- Kettenwürgen
- mit kurzem Stock
- mit einem Schal

**7.5. 3 Würgetechniken i.V. m. Hebel u. Nerv.**

- Armriegel von innen
- Würge mit dem Knie und Streckhebel als Festlegetechnik
- Würge mit Armstreckhebel ü. d. Bank
- Beinhalsschere

**7.6. 3 Würgetechniken mit dem Stock**

- gekreuzter Presshebel
- diagonal Presshebel unter den Arm in der Bodenlage
- Waagerechte Würgetechnik

**8. Sicherungstechniken****8.1. 3 Festlegetechniken**

- 2 Armstreckhebel
- 1 Armbeugehebel

**8.2. 3 komb. Festlegetechniken**

- Armriegel v. innen
- Kreuzfesselgriff- Nasenhebel oder Dreieckswürger
- Armstreckhebel / Würger

**8.3. 3 Transporttechniken**

- Armwinkelgriff - Armbeuge – Handgelenkhebel (Neu)
- Kreuzfesselgriff - dto. mit erf. des Stockes
- Handbeugehebel -

**8.4. 3 komb. Transporttechniken**

- Armbeugehebel / Würge
- Fingerhebel / Nervendruck
- Kreuzfesselgriff / Nervendruck

**8.5. 3 Sicherungstechniken mit dem Stock**

- Würgetechnik unter dem Arm
- Stockkreuzfesselgriff
- gekreuzter Presshebel im Boden

## **9. Hebeltechniken** **(Kette möglich)**

### **9.1. Genickhebel** **( Kette möglich)**

#### **4 Genickhebel**

1. Genickdrehhebel
2. Genickbeugehebel
3. Genickstreckhebel
4. Genickbeugehebel , Partner in der Rückenlage

### **9.2. Handgelenkhebel** **( Kette möglich)**

#### **7 Handgelenkhebel**

1. Handbeugehebel
2. Handdrehbeugehebel
3. Kipphandhebel
4. Handdrehhebel
5. Handseithebel
6. Handsperrhebel
7. umgek. Kipphandhebel

### **9.3. 10 Armstreckhebel**

#### **9.3.1. 5 Armstreckhebel im Stand**

1. Armstreckhebel
2. Bauchstreckhebel
3. Körperstreckhebel
4. Armstreckhebel über die Schulter
5. Armstreckhebel über den Nacken
6. Armriegel von innen
7. Armriegel von außen
8. Drehstreckhebel

#### **9.3.2. 5 Armstreckhebel im Boden** **( Kette möglich)**

1. Seitstreckhebel
2. Knieschulterstreckhebel
3. Kippstreckhebel
4. Armstreckhebel in der Bank
5. Armstreckhebel i.V. mit Dreieckswürge

### **9.4. 10 Armbeugehebel**

#### **9.4.1. 5 Armbeugehebel im Stand** **( Kette möglich)**

1. Armbeugehebel verriegelt im Stand 3 x
2. Armwinkelgriff
3. Kreuzfesselgriff

#### **9.4.2. 5 Armbeugehebel im Boden** **( Kette möglich)**

##### **Armbeugehebel im Boden**

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

## 9.5. Bein- und Hüfthebel

### 9.5.1. 6 Bein- und Hüfthebel

1. Beindurchzug
2. Beinstreckhebel von oben und unten
3. Beinhebel im Reitsitz
4. Beinhebel im Boden
5. Beinriegel im Stand
6. Beinriegel im Rücksitz

## 10. Wurftechniken

### 10.1. 5 Ausheber

1. Ausheber mit versch. Griffvarianten 3 x
2. Schulterradschlag
3. Hebehüftwurf

### 10.2. 8 Selbstfallwürfe

1. Kopfwurf
2. Eckenwurf
3. Seitenrad
4. Reibballenwurf
5. Außendrehwurf
6. Talfallzug
7. Scherenwurf
8. Seitenriss

### 10.3. 5 weitere Wurftechniken

1. Schulterwurf
2. Hüftfegen
3. Schleuderwurf
4. Schwertwurf
5. Schenkelwurf
6. Leitwurf

nach Vorgabe des Prüfers

## 11. Stockabwehr/ Stockanwendung

### 11.1. gegen 3 bis 5 angesagte und freie Angriffe

angesagte Angriffe mit Kontakt

( Reversgriff / Handgelenk erf. / Stock erf. / Würgen von vorn )

angesagte Angriffe ohne Kontakt

( Fußtritt / Halbkreisfußtritt / Fauststoß / Faustrücken / )

angesagte Angriffe mit dem Stock

( Schlag von oben, außen, innen, Stockstich )

nach Vorgabe des Prüfers

### 11.2. gegen 3 bis 5 freie Angriffe

Angriffe mit Kontakt

Angriffe ohne Kontakt

Angriffe mit dem Stock

## 13. Weiterführungstechniken

### je 2 Weiterführungstechniken nach untersch. Reaktionen reagieren von 5 angesagten Ju-Jutsu Techniken

- |                          |                       |                                   |                 |
|--------------------------|-----------------------|-----------------------------------|-----------------|
| 1. Schlag von oben       | <u>Armstreckhebel</u> | - 1. Reaktion – (zieht den Arm an | Körperrückstoß  |
|                          |                       | - 2. Reaktion – (beugt den Arm    | Schwertwurf     |
| 2. Handgel. erf.         | <u>Armbeugehebel</u>  | 1. Reaktion (streckt den Arm      | Schulterwurf    |
|                          |                       | 2. Reaktion ( zieht an            | Gr. Außensichel |
| 3. Schlag von außen      | <u>Schwertwurf</u>    | 1. Reaktion (dreht sich           | Schulterwurf    |
|                          |                       | 2. Reaktion                       |                 |
| 4./5./6.                 | Gr. Außensichel,      | Gr. Innensichel                   | Schulterwurf    |
| nach Vorgabe des Prüfers |                       |                                   |                 |

## 14. Gegentechniken

### je 2 versch. Gegentechniken bei 5 angesagte JJ- Techniken

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| 1. <u>Armstreckhebel</u> | 1. Gegentechnik (Armstreckhebel zum Boden             |
|                          | 2. Gegentechnik (Körperrückstoß                       |
| 2. <u>Armbeugehebel</u>  | 1. Gegentechnik (Armbeugehebel                        |
|                          | 2. Gegentechnik (Armstreckhebel                       |
| 3. <u>Schulterwurf</u>   | 1. Gegentechnik (Gr. Außensichel                      |
|                          | 2. Gegentechnik (Freies Würgen                        |
| 4. <u>Genickhebel</u>    | 1. Gegentechnik (Schulterwurf                         |
|                          | 2. Gegentechnik (Schulterwurf abknien                 |
| 5. <u>Kipphandhebel</u>  | 1. Gegentechnik (Kipphandhebel                        |
|                          | 2. Gegentechnik (Handdrehhebel links / Transportgriff |
| nach Vorgabe des Prüfers |   |

## 15. Freie SV gegen 2 bewaffnete Angreifer

### 15.1. 3 – 5 angesagte Angriffe

- |                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| 1. <b>Stock</b>   | 2. <b>Messer</b>          |
| 3. <b>Pistole</b> | 4. <b>bew. Gegenstand</b> |

### 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

- 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