DEUTSCHER JU·JUTSU VERBAND



ARBEITSBLATT PRÜFUNGSPROGRAMM 1. DAN

www.ju-jutsu.de

Sämtliche personenbezogenen Bezeichnungen im Prüfungsprogramm sind geschlechtsneutral benannt.
Aus Gründen der vereinfachten Lesbarkeit wurde überwiegend die männliche Schreibweise gewählt.

Prüfungsfächer 1. Dan (Schwarzgurt)		
1	**Falltechniken**	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.
2	**Bodentechniken**	2.1. Haltetechniken in Verbindung mit Hebeln und Übergängen
3	**Abwehrtechniken**	3.1. Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen (2 Ausführungen) 3.2. Abwehrtechnik mit sofort folgender Armkontrolle und Konter (Block-Check-Konter)
4	**Atemitechniken**	4.1. Ellenbogentechnik (4 Ausführungen) 4.2. Atemi mit dem Unterarm (nach innen oder außen)
5	**Würge- / Nervendrucktechniken**	5.1. Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführung)
6	**Hebeltechniken**	6.1. Armhebel im Stand (2 Ausführungen) 6.2. Armhebel am Boden (2 Ausführungen) 6.3. Handgelenkhebel (2 Ausführungen) 6.4. Fingerhebel 6.5. Beinhebel 6.6. Genickhebel
7	**Wurftechniken**	7.1. Drei Würfe nach Wahl des Prüflings. Maximal einer aus dem Kyu Bereich. Mindestens ein Selbstfallwurf.
8	**Stockabwehr /-anwendung**	8.1. Folgetechniken mit dem Stock (4 Ausführungen)
9	**Messerabwehr**	9.1. Messerabwehr gegen drei Angriffswinkel nach freier Wahl. 9.2. Jeweils eine Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 in Dolchhaltung.
10	**Weiterführungstechniken**	10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen) 10.2. Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen) 10.3. Weiterführung von Würgetechniken (1 Ausführungen)
11	**Gegentechniken**	11.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen) 11.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken (3 Ausführungen) 11.3. Gegentechniken gegen Würgetechniken (2 Ausführungen)
12	**Freie Selbstverteidigung**	12.1. Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer 12.1.1. 3-5 angesagte Angriffe mit Kontakt 12.1.2. 3-5 angesagte Angriffe ohne Kontakt 12.1.3. 3-5 freie Angriffe mit Kontakt 12.1.4. 3-5 freie Angriffe ohne Kontakt
13	**Anwendungsformen**	13.1. Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form; Mindestens 10 Techniken sind als Verkettung in maximal 2 Kombinationen zu zeigen. oder 13.2. Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken
14	**Bewegungsformen**	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.
15	**Kombinationen / Vielfältigkeit**	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung.
16	**Angriffs- / Partnerverhalten**	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung.

1. FALLTECHNIKEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

2. BODENTECHNIKEN

2.1. Haltetechniken in Verbindung mit Hebeln und Übergängen

Beschreibung:
+ Der Verteidiger bringt den Angreifer zu Boden, nimmt eine Haltetechnik als Ausgangsposition ein und unterstützt diese mit einer Hebeltechnik.
+ Der Partner leistet leichte bis mittlere Gegenwehr, ohne die Ausführungen des Verteidigers jedoch zu verhindern.
+ Der Verteidiger wechselt in einem fließenden Übergang in die nächste Haltetechnik.
+ Jede Haltetechnik wird dabei zunächst mit einer Hebeltechnik unterstützt, bevor zur nächsten Haltetechnik weitergegangen wird.
+ Auf diese Weise sollen die vier Haltetechniken der bisherigen Prüfungsprogramme (Seitposition, Kreuzposition, Reitposition, bei eigener Rückenlage) durchlaufen werden.

Beachte:
+ Beim Wechsel der Haltetechniken wird nach Möglichkeit die Bewegung bzw. Kraft des Partners ausgenutzt (Prinzip der Weiterführungstechniken).
+ Hebeltechniken können zur Unterstützung der Wechsel und/oder zur Provokation der gewünschten Reaktion des Angreifers eingesetzt werden, müssen es jedoch nicht.
+ Ist der Angreifer durch die Haltetechnik in Verbindung mit der Hebeltechnik vollständig fixiert, so ist diese zunächst soweit zu lösen, dass dem Angreifer eine Reaktion ermöglicht wird.

3. ABWEHRTECHNIKEN

3.1. Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen (2 Ausführungen)

Beschreibung:
+ Mit der Ellenbogenpartie des abwehrenden Arms wird der Angriff pariert.
+ Die Ellenbogenabwehr wird gegen die angreifende Extremität ausgeführt.

3.2. Abwehrtechnik mit sofort folgender Armkontrolle und Konter (Block-Check-Konter)

Beschreibung:
+ Nach einer beliebigen Abwehrtechnik mit einer Hand wird danach die angreifende Extremität mit der anderen Hand kontrolliert.
+ Darauf folgt eine Atemitechnik mit der ersten Hand, ohne die Kontrolle zu verlieren.
+ Alle Techniken können auch mit dem Arm (Unterarm bzw. Ellenbogen) ausgeführt werden.

4. ATEMITECHNIKEN

4.1. Ellenbogentechnik (4 Ausführungen)

Beschreibung:
+ Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu, jedoch sollen vier verschiedene Ausführungen demonstriert werden

4.2. Atemi mit dem Unterarm nach innen oder außen („Clothesline")

Beschreibung:
+ Der Unterarm des leicht angewinkelten Armes wird mit einer dynamischen und impulsartigen Bewegung nach innen oder außen auf eine geeignete Körperstelle gebracht.
+ Es kann sowohl mit der Innenseite als auch mit der Außenseite des Armes getroffen werden.
+ Die Technik kann als Atemitechnik (unmittelbares Zurückziehen des Armes nach erfolgtem Kontakt) oder als Schiebetechnik (weiterdrücken mit dem Arm nach dem Kontakt) ausgeführt werden.

5. WÜRGE- / NERVENDRUCKTECHNIKEN

5.1. Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführung)

Beschreibung:
+ Die Würgetechnik wird mit Hilfe der Füße und/oder der Beine ausgeführt.
+ Auch Würgekombinationen mit Beinen/Füßen und Händen/Unterarmen sind zulässig.

6. HEBELTECHNIKEN

Beachte:
+ Wenn mehrere Ausführungen einer Hebeltechnik gefordert werden, können sich diese in der Wirkungsweise, der Griffart und/oder der Position des Verteidigers zum Angreifer unterscheiden.

6.1. Armhebel im Stand (2 Ausführungen)

6.2. Armhebel am Boden (2 Ausführungen)

6.3. Handgelenkhebel (2 Ausführungen)

6.4. Fingerhebel

6.5. Beinhebel

6.6. Genickhebel

Beschreibung Genickhebel:
+ Durchführung einer Hebeltechnik mit Wirkung auf die Halswirbelsäule des Angreifers.
+ Ausführung als Streck-, Beuge- oder Drehhebel oder kombinierter Hebel möglich.
+ Vorsicht: besondere Verletzungsgefahr!

7. WURFTECHNIKEN

7.1. Es sind drei Würfe nach Wahl des Prüflings zu zeigen.

+ Maximal ein Wurf darf aus den benannten Techniken des Kyu Programms sein.
+ Mindestens ein Wurf muss ein Selbstfallwurf sein
+ Wurfbeispiele können der Stoffsammlung entnommen werden.

8. STOCKABWEHR /-ANWENDUNG

8.1. Folgetechniken mit dem Stock (4 Ausführungen)

Beschreibung:
+ Im Rahmen einer Verteidigungshandlung gegen einen Angreifer mit Angriffswinkel nach Wahl des Prüflings ist nach der Entwaffnung mit dem abgenommenen Stock jeweils eine Folgetechnik (Atemi-, Wurf-, Würge- oder Hebeltechnik) zu zeigen.

9. Messerabwehr

9.1. Messerabwehr gegen drei Angriffswinkel nach freier Wahl.

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 1. Kyu (siehe dort), jedoch kann sich der Verteidiger die Winkel aussuchen.

9.2. Jeweils eine Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 in Dolchhaltung.

Beschreibung:
+ Der Angreifer hält das Messer in der Dolchhaltung (Klinge zeigt an der Kleinfingerseite nach außen).
+ Im Laufe der Abwehr muss der Verteidiger die Kontrolle des waffenführenden Armes erlangen, ohne sich dabei selbst in Gefahr zu bringen.
+ Eine Störtechnik kann optional angesetzt werden.
+ Nach der Kontrolle des waffenführenden Armes erfolgt die Entwaffnung.
+ Die möglichen Folgetechniken können mit oder ohne Waffe durchgeführt werden.

10. WEITERFÜHRUNGSTECHNIKEN

10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (siehe dort).

10.2. Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 2. Kyu (siehe dort).

10.3. Weiterführung von Würgetechniken (1 Ausführungen)

Beschreibung:
+ Eine Weiterführung für eine Würgetechnik nach Wahl des Prüflings ist zu demonstrieren.
+ Die Wahl der jeweiligen Angriffe liegt beim Prüfling.
+ Die weiterführende Technik kann abgesehen von reinen Atemitechniken aus allen Bereichen der Ju-Jutsu-Techniken kommen.

11. GEGENTECHNIKEN

11.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (siehe dort).

11.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken (3 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (siehe dort).

11.3. Gegentechniken gegen Würgetechniken (2 Ausführungen)

Beschreibung:
+ Eine vom Angreifer am Verteidiger angesetzte Würgetechnik wird vom Verteidiger verhindert und mit einer Gegentechnik gekontert.
+ Für die Gegentechnik nutzt der Verteidiger die vom Angreifer eingesetzte Kraft bzw. Bewegungsenergie aus.
+ Dies ist für zwei zueinander unterschiedliche Würgetechniken nach Wahl des Prüflings zu demonstrieren.
+ Die Gegentechnik kann abgesehen von reinen Atemitechniken aus allen Bereichen der Ju-Jutsu-Techniken kommen.

Beachte:
+ Als Angriff sind beliebige Würgetechniken aus dem Ju-Jutsu-Prüfungsprogramm (Beispiele siehe Stoffsammlung) zu wählen; Angriffe aus dem Angriffskatalog (z.B. Würgen von vorne) sind nicht zulässig.
+ Der Angreifer soll seine Würgetechnik so ansetzen, dass sie ohne Gegentechnik des Verteidigers erfolgreich wäre.

12. FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG

12.1. Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer

Beschreibung:
+ Freie Abwehr von je drei bis fünf vom Prüfer angesagten Angriffen mit und ohne Kontakt sowie je drei bis fünf freien Angriffen mit und ohne Kontakt.
+ Bei den angesagten Angriffen werden jeweils für beide Angreifer die Angriffe angesagt, bevor die Angreifer unmittelbar nacheinander oder zeitweise auch gleichzeitig angreifen.
+ Die Angriffe können nach Wahl des Prüfers rechts oder links abgefragt bzw. durchgeführt werden.

Beachte:
+ Während der Abwehr des ersten Angreifers ist eine möglichst günstige Position zum zweiten Angreifer zu suchen.

12.1.1.3-5 angesagte Angriffe mit Kontakt

12.1.2.3-5 angesagte Angriffe ohne Kontakt

12.1.3.3-5 freie Angriffe mit Kontakt

12.1.4.3-5 freie Angriffe ohne Kontakt

13. ANWENDUNGSFORMEN

13.1. Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form.

Zweck:
+ Der Prüfling soll seine besondere Verbundenheit zum Ju-Jutsu und seine besonderen Kenntnisse in einer eigenständigen Präsentation darstellen.

Prinzip:
+ Eine Selbstgewählte Darstellung bzw. Kata besteht aus der Präsentation einer Anzahl Ju-Jutsu-Techniken bzw. auf Ju-Jutsu-Techniken basierenden Handlungen in einer geschlossenen Darstellung auf außergewöhnlich hohem Niveau.
+ Die Darstellung stellt in exemplarischer Weise die persönlichen Schwerpunkte und besonderen Kenntnisse bzw. Fähigkeiten des Prüflings heraus.

Beschreibung:
+ Mindestens 10 Techniken sind als Verkettung in maximal 2 Kombinationen zu zeigen.
+ Die Techniken sind aus folgenden Prüfungsfächern zu wählen:
  + Atemitechniken
  + Hebeltechniken
  + Wurftechniken

+ Ausschließlich Techniken aus einem Fach sind nicht zugelassen.
+ Die Techniken werden anhand der JJ-Prinzipien geprüft und bewertet.
+ Alternativ kann auch ein Teil einer traditionellen Kata (Goshin-Jutsu, Kime No Kata oder Ebo No Kata) gezeigt werden. Hier sind dann mindestens 5 Abwehrhandlungen als Ju-Jutsu Kombination zu zeigen.
+ Der Partner muss kein Prüfungsteilnehmer sein.

oder

13.2. Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken

Zweck:
+ Trainingsform zur Übung von Ju-Jutsu Techniken

Prinzip:
+ In diesem Prüfungsfach soll der Prüfling zeigen, dass er in der Lage ist, im Verlauf einer kontrollierten Auseinandersetzung mit dem Partner die geforderte Aufgabe auch gegen den Widerstand des Partners durchzusetzen.
+ Die Partner agieren auf der Mattenfläche. Dabei ist der Raum so aufzuteilen, dass keine Gefahren durch die Mattenbegrenzung entstehen. Die persönlichen Anforderungen aus den Wettkampfregeln gelten sinngemäß.
+ Von beiden Ausführenden wird eine besondere Rücksichtnahme – vor allem in Gefahrensituationen – erwartet. Insofern ist der Gegner nicht als Gegner im eigentlichen Sinne, sondern als Partner anzusehen.
+ Bewertet werden nicht Sieg oder Niederlage eines der Akteure, sondern Elemente wie Distanz, Deckung, Übersicht, Raumaufteilung, rationelles Bewegen, Partnerverhalten, prinzipiengerechtes Verhalten usw. bei der Anwendung von Ju-Jutsu-Techniken.
+ Der Partner muss kein Prüfungsteilnehmer sein.

14. BEWEGUNGSFORMEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

15. KOMBINATIONEN / VIELFÄLTIGKEIT

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung.

16. ANGRIFFS- / PARTNERVERHALTEN

Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung.



Deutscher Ju-Jutsu Verband e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Badstubenvorstadt 12/13
D-06712 Zeitz