DEUTSCHER JU·JUTSU VERBAND



ARBEITSBLATT PRÜFUNGSPROGRAMM 5. 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 5. Dan (Schwarzgurt)		
1	**Falltechniken**	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.
2	**Bodentechniken**	2.1. Aufgabenstellung nach freier Wahl des Prüfers (max. 5 Ausführungen)
3	**Abwehrtechniken**	3.1. Aufgabenstellung nach freier Wahl des Prüfers
4	**Atemitechniken**	4.1. Aufgabenstellung nach freier Wahl des Prüfers
5	**Würge- / Nervendrucktechniken**	5.1. Würgetechnik mit Armen oder Händen (max. 3 Ausführungen) 5.2. Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (max. 2 Ausführungen) 5.3. Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (max. 3 Ausführungen) 5.4. Würgetechnik mit sonstigen Hilfsmitteln (max. 2 Ausführungen) 5.5. Kombinierte Würgetechnik (max. 3 Ausführungen)
6	**Hebeltechniken**	6.1. Armhebel im Stand (max. 5 Ausführungen) 6.2. Armhebel am Boden (max. 5 Ausführungen) 6.3. Handgelenkhebel (max. 5 Ausführungen) 6.4. Fingerhebel (max. 4 Ausführungen) 6.5. Beinhebel (max. 4 Ausführungen)
7	**Wurftechniken**	7.1. Würfe nach Wahl des Prüflings (max. 8 Ausführungen) Maximal vier aus dem Kyu Bereich. Mindestens drei Selbstfallwürfe.
8	**Stockabwehr /-anwendung**	8.1. Verteidigungshandlung mit dem Stock gegen freie Angriffswinkel mit Stock (max. 6 Ausführungen)
9	**Messerabwehr**	9.1. Messerabwehr (max. 7 Ausführungen). Angesagte Angriffe.
10	**Weiterführungstechniken**	10.1. Weiterführung von Ju-Jutsu-Techniken (5x2 Ausführungen)
11	**Gegentechniken**	11.1. Gegentechniken gegen Ju-Jutsu-Techniken (5x2 Ausführungen)
12	**Freie Selbstverteidigung**	12.1. Verteidigung gegen zwei Angreifer 12.1.1. 9-15 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt 12.1.2. 9-15 freie Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt
13	**Anwendungsformen**	13.1. Traditionelle Kata oder 13.2. Selbstgewählte Darstellung von mind. 20 Ju-Jutsu-Techniken in Kata-ähnlicher Form.
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. 2.1.Bis zu 5 aller im gesamten Ju-Jutsu Prüfungsprogramm geforderten Bodentechniken, Übergänge vom Stand zum Boden oder die Selbstverteidigung in der Bodenlage betreffenden Bewegungsaufgaben nach freier Wahl des Prüfers.

3. ABWEHRTECHNIKEN

3.1. Stichproben der im gesamten Ju-Jutsu Prüfungsprogramm geforderten und der in der Stoffsammlung aufgeführten Abwehrtechniken nach freier Wahl des Prüfers.

4. ATEMITECHNIKEN

4.1. Stichproben der im gesamten Ju-Jutsu Prüfungsprogramm geforderten und in der Stoffsammlung aufgeführten Atemitechniken nach freier Wahl des Prüfers.

Beachte:
+ Der Prüfer kann auch festlegen, welche im Prüfungsprogramm explizit benannte Form gezeigt werden soll (z.B. Knieschlag vertikal).

5. WÜRGE- / NERVENDRUCKTECHNIKEN

Jeweils bis zu 3 verschiedene Techniken können nach Wahl des Prüfers stichprobenartig abgefragt werden.
Die Auswahl der Techniken innerhalb einer Gruppe obliegt dem Prüfling.

5.1. Würgetechnik mit Armen oder Händen (max. 3 Ausführungen)

5.2. Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (max. 2 Ausführungen)

5.3. Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (max. 3 Ausführungen)

5.4. Würgetechnik mit sonstigen Hilfsmitteln (max. 2 Ausführungen)

5.5. Kombinierte Würgetechnik (max. 3 Ausführungen)

6. HEBELTECHNIKEN

Alle Techniken können nach Wahl des Prüfers stichprobenartig abgefragt werden.
Die Auswahl der Techniken innerhalb einer Gruppe obliegt dem Prüfling.

6.1. Armhebel im Stand (max. 5 Ausführungen)

6.2. Armhebel am Boden (max. 5 Ausführungen)

6.3. Handgelenkhebel (max. 5 Ausführungen)

6.4. Fingerhebel (max. 4 Ausführungen)

6.5. Beinhebel (max. 4 Ausführungen)

7. WURFTECHNIKEN

7.1. Es sind Würfe nach Wahl des Prüflings zu zeigen (max. 8 Ausführungen).
+ Maximal vier Würfe dürfen aus den benannten Techniken des Kyu-Programms sein.
+ Mindestens drei Würfe müssen ein Selbstfallwurf sein.
+ Wurfbespiele können der Stoffsammlung entnommen werden.

8. Stockabwehr /-anwendung

8.1. Verteidigungshandlung mit dem Stock gegen freie Angriffswinkel mit Stock (max. 6 Ausführungen)

Beschreibung:
+ Der Verteidiger muss sich mit einem Stock gegen freie Angriffe mit dem Stock verteidigen.
+ Es sind nur die Angriffswinkel 1 - 6 zulässig.
+ Die Verteidigung ist freigestellt.
+ Der Angreifer ist zu entwaffnen.

9. Messerabwehr

9.1. Messerabwehr (max. 7 Ausführungen)

Beschreibung:
+ Der Prüfer fragt bis zu sieben Angriffe aus den folgenden Bereichen ab:

a) Winkel 1 bis 5
b) Winkel 1 und 2 Messer in Dolchhaltung und
c) Messer in der Nahdistanz

10. Weiterführungstechniken

10.1. Weiterführung von Ju-Jutsu-Techniken (5x2 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 4. Dan, jedoch werden jetzt fünf zueinander unterschiedliche Ju-Jutsu-Techniken nach Wahl des Prüfers vorgegeben.

11. Gegentechniken

11.1. Gegentechniken gegen Ju-Jutsu-Techniken (5x2 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 4. Dan, jedoch werden jetzt fünf zueinander unterschiedliche Ju-Jutsu-Techniken nach Wahl des Prüfers vorgegeben.

12. FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG

12.1. Verteidigung gegen zwei Angreifer

12.1.1. 9-15 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt.

12.1.2. 9-15 freie Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt.

13. ANWENDUNGSFORMEN

13.1. Traditionelle Kata

oder

13.2. Selbstgewählte Darstellung von mind. 20 Ju-Jutsu-Techniken in Kata-ähnlicher Form.

Beachte:
+ Wird dieses Prüfungsfach von mindestens 2 Prüfern mit weniger als 3 Punkten (2 = mangelhaft oder 1 = ungenügend) bewertet, so ist ein Bestehen der Prüfung nicht mehr möglich.

Beschreibung:
+ Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 4. Dan, jedoch muss die Form und/oder der Inhalt der Darstellung sich grundlegend von der bei der Prüfung zum 4. Dan gezeigten Demonstration unterscheiden.

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