DEUTSCHER JU·JUTSU VERBAND



ARBEITSBLATT PRÜFUNGSPROGRAMM 3. 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 3. Dan (Schwarzgurt)		
1	**Falltechniken**	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.
2	**Bodentechniken**	2.1. Übergang vom Stand zum Boden mit abschließender Kontrolltechnik (2 Ausführungen)
3	**Abwehrtechniken**	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.
4	**Atemitechniken**	4.1. Atemitechniken nach Wahl des Prüflings (8 Ausführungen) 4.1.1. mind. 2 aus dem Bereich Hand/Faust 4.1.2. mind. 2 aus dem Bereich Knie/Fuß 4.1.3. mind. 2 aus dem Bereich Ellenbogen
5	**Würge- / Nervendrucktechniken**	5.1. Würgetechnik mit sonstigen Hilfsmitteln (2 Ausführungen)
6	**Hebeltechniken**	6.1. Armhebel im Stand (3 Ausführungen) 6.2. Armhebel am Boden (3 Ausführungen) 6.3. Handgelenkhebel (3 Ausführungen) 6.4. Fingerhebel (2 Ausführungen) 6.5. Beinhebel (2 Ausführungen) 6.6. Genickhebel (2 Ausführungen)
7	**Wurftechniken**	7.1. Fünf Würfe nach Wahl des Prüflings. Maximal zwei aus dem Kyu Bereich. Mindestens ein Selbstfallwurf.
8	**Stockabwehr /-anwendung**	8.1. Sechs weitergeführte Verteidigungshandlungen nach Stockabwehr.
9	**Messerabwehr**	9.1. Messerabwehr (5 Ausführungen) 9.1.1. mind. 1 aus dem Bereich Winkel 1 bis 5 9.1.2. mind. 1 aus dem Bereich Messer in Dolchhaltung 9.1.3. mind. 1 aus dem Bereich Messer in der Nahdistanz
10	**Weiterführungstechniken**	10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (4 Ausführungen) 10.2. Weiterführung von Wurftechniken (4 Ausführungen) 10.3. Weiterführung von Würgetechniken (3 Ausführungen)
11	**Gegentechniken**	11.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken (4 Ausführungen) 11.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken aus der Bewegung (4 Ausführungen)
12	**Freie Selbstverteidigung**	12.1. Verteidigung gegen zwei Angreifer 12.1.1. 6-12 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt 12.1.2. 6-12 freie Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt
13	**Anwendungsformen**	13.1. Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Darstellung; Mindestens 20 Techniken sind als Verkettung in maximal 4 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. Übergang vom Stand zum Boden mit abschließender Kontrolltechnik (2 Ausführungen)

Zweck:
+ Lückenlose Überführung eines stehenden Angreifers in eine kontrollierte Situation am Boden.

Beschreibung:
+ Der Verteidiger begibt sich im Rahmen seiner Abwehrhandlung mit dem Angreifer vom Stand in die Bodenlage.
+ Während des Übergangs in die Bodenlage bereitet der Verteidiger seine Kontrollposition am Boden bereits vor.
+ Am Boden kontrolliert der Verteidiger den Angreifer mit der Technik, die er während des Übergangs in die Bodenlage bereits angesetzt oder vorbereitet hat.

Beachte:
+ Zur Lösung dieser Aufgabe können beliebige Wurf-, Hebel-, Würge- oder sonstige Techniken, bei denen sich Verteidiger und Angreifer gemeinsam in die Bodenlage begeben, verwendet werden.
+ Die gezeigten Übergänge vom Stand zum Boden müssen unterschiedlich sein.

3. ABWEHRTECHNIKEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

4. ATEMITECHNIKEN

4.1. Atemitechnik (8 Ausführungen nach Wahl des Prüflings)

4.1.1. mind. 2 aus dem Bereich Hand/Faust

4.1.2. mind. 2 aus dem Bereich Knie/Fuß

4.1.3. mind. 2 aus dem Bereich Ellenbogen

5. WÜRGE- / NERVENDRUCKTECHNIKEN

5.1. Würgetechnik mit sonstigen Hilfsmitteln (2 Ausführungen)

Beschreibung:
+ Die Würgetechnik wird mit einem Hilfsmittel durchgeführt oder dadurch maßgeblich in ihrer Wirkung unterstützt.
+ Die Auswahl der Hilfsmittel obliegt dem Prüfling.
+ Mögliche Hilfsmittel sind Alltagsgegenstände aller Art mit Ausnahme von Kleidung und Stock.
+ Es sind zwei in ihrer Ausführung verschiedene Würgetechniken zu demonstrieren. Das Hilfsmittel kann bei beiden Würgetechniken dasselbe sein.

6. HEBELTECHNIKEN

6.1. Armhebel im Stand (3 Ausführungen)

6.2. Armhebel am Boden (3 Ausführungen)

6.3. Handgelenkhebel (3 Ausführungen)

6.4. Fingerhebel (2 Ausführungen)

6.5. Beinhebel (2 Ausführungen)

6.6. Genickhebel (2 Ausführungen)

7. WURFTECHNIKEN

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

+ Maximal zwei Würfe dürfen aus den benannten Techniken des Kyu Programms sein.
+ Mindestens ein Wurf muss ein Selbstfallwurf sein
+ Wurfbespiele können der Stoffsammlung entnommen werden.

8. Stockabwehr /-anwendung

8.1. Sechs weitergeführte Verteidigungshandlungen nach Stockabwehr

Beschreibung:
+ Der Verteidiger wird von einem Angreifer mit Angriffswinkel nach Wahl des Prüflings angegriffen.
+ Nach der Entwaffnung ist mit dem abgenommenen Stock eine beliebige Folgetechnik (siehe 1. Dan) zu zeigen.
+ Diese Technik wird durch eine Reaktion des Angreifers verhindert.
+ Der Verteidiger führt die Abwehrhandlung mit einer auf die Störung passenden Technik weiter.

9. Messerabwehr

9.1. Messerabwehr (5 Ausführungen)

9.1.1. mind. 1 aus dem Bereich Winkel 1 bis 5

9.1.2. mind. 1 aus dem Bereich Messer in Dolchhaltung

9.1.3. mind. 1 aus dem Bereich Messer in der Nahdistanz

Beschreibung:
+ Fünf unterschiedliche Angriffe nach Wahl des Prüflings.
+ Bei der Verteidigung gelten alle Grundsätze des bisherigen Programmes in diesem Fach.

10. Weiterführungstechniken

Beschreibung:
+ Der Prüfer sagt die Techniken an; diese können sich auf alle bisher im Prüfungsprogramm geforderten und in der Stoffsammlung aufgeführten Hebel-, Wurf und Würgetechniken beziehen.

10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (4 Ausführungen)

10.2. Weiterführung von Wurftechniken (4 Ausführungen)

10.3. Weiterführung von Würgetechniken (3 Ausführungen)

11. Gegentechniken

Beschreibung:
+ Der Prüfer sagt die Techniken an; diese können sich auf alle bisher im Prüfungsprogramm geforderten und in der Stoffsammlung aufgeführten Hebel- und Wurftechniken beziehen.

11.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken (4 Ausführungen)

11.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken aus der Bewegung (4 Ausführungen)

12. Freie Selbstverteidigung

Beschreibung:
+ Freie Abwehr von vom Prüfer angesagten und freien Angriffen mit einem Stock sowie Angriffe 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. Verteidigung gegen zwei Angreifer

12.1.1. 6-12 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt.

12.1.2. 6-12 freie Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt.

13. ANWENDUNGSFORMEN

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

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 1. Dan (siehe dort).
Es müssen 20 Techniken in maximal 4 Kombinationen gezeigt werden.

oder

13.2. Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 1. Dan (siehe dort).

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