



# Prüfungsprogramm 1.Dan

## 1 Falltechniken (wird nicht geprüft)

### 2 Bodentechniken

Hebeltechniken in Verbindung mit Hebeln und fließendem Übergang in die nächste Haltetechnik

#### 2.1 Seitliche Halteposition

Technik: \_\_\_\_\_

#### 2.2 Kreuzposition

Technik: \_\_\_\_\_

#### 2.3 Reitposition

Technik: \_\_\_\_\_

#### 2.4 Eigene Rückenlage

Technik: \_\_\_\_\_

### 3 Abwehrtechniken

#### 3.1 Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen (2 Ausführungen)

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

#### 3.2 Abwehrtechnik mit sofort folgender Armkontrolle & Konter (**Block-Check-Konter**)

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_



## 4 Atemtechniken

### 4.1 Ellenbogentechnik (4 Ausführungen)

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 4.2 Atemi mit dem Unterarm (nach innen oder außen)

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 5 Würge- und Nervendrucktechniken

### 5.1 Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführungen)

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 6 Hebeltechniken

### 6.1 Armhebel im Stand (2 Ausführungen)



Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 6.2 Armhebel am Boden (2 Ausführungen)

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 6.3 Handgelenkhebel (2 Ausführungen)

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 6.4 Fingerhebel

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_



## 6.5 Beinhebel

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 6.6 Genickhebel

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 7 Wurftechniken (3 Ausführungen, max. ein Kyu-Wurf & min. ein Selbstfaller)

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 8 Stockabwehr/Stockanwendung – Folgetechniken mit dem Stock (4 Ausführungen)

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_



Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 9 Messerabwehr

### 9.1 Messerabwehr (3 Ausführungen)

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 9.2 Messerabwehr gegen Dolch 1 & 2

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 10 Weiterführung

### 10.1 Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen)



Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 10.2 Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen)

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 10.3 Weiterführung von Würgetechniken

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 11 Gegentechnik

### 11.1 Gegentechnik gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen)



Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 11.2 Gegentechnik gegen Wurftechniken (3 Ausführungen)

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 11.3 Gegentechnik gegen Würgetechniken (2 Ausführungen)

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_



## **12 Freie Selbstverteidigung – Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer**

**12.1 3-5 angesagte Angriffe mit Kontakt**

**12.2 3-5 angesagte Angriffe ohne Kontakt**

**12.3 3-5 freie Angriffe mit Kontakt**

**12.4 3-5 freie Angriffe ohne Kontakt**

## **13 Anwendungsformen (Eine von Beiden, nach Wahl des Prüflings)**

**13.1 Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jitsu-Techniken als freie Form;  
min. 10 Techniken als Verkettung in maximal 2 Kombinationen**

1. Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **13.2 Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jitsu-Techniken**

## **14 Bewegungsformen (wird nicht geprüft)**

## **15 Kombinationen / Vielfältigkeit**

**15.1 Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfungsfach**

## **16 Angriffs- / Partnerverhalten**

**16.1 Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung**