

5. Dan

Block 1 bis 20 (laut Prüfliste) (Ju-Jutsu 1x1)

3. Bodentechniken (1)

- Alle Bodentechniken der Stoffsammlung stichpunktartige Überprüfung
- 5 Techniken / Bewegungsaufgaben
(nach Vorgabe der Prüfer)

Ju-Jutsu Techn. in Kombinationen

Jede Technik gegen einen Angriff durchführen

Prüfungsinhalte stichprobenartig abfragen

-----wechsel-----

5. Abwehrtechniken (2.1.)

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

6. Atemitechniken (2.2.)

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

7. Hebeltechnik (2.5) (Kette möglich)

Alle Hebeltechniken der Stoffsammlung

- 7.1. 10 Armstreckhebel (5 im Stand, 5 im Boden)
- 7.2. 10 Armbeugehebel (5 im Stand, 5 im Boden)
- 7.3. 7 Handgelenkhebel
- 7.4. 4 Genickhebel

stichpunktartige Prüfung nach Vorgabe

8. Würgetechniken (2.3.)

- 3 Würgetechniken mit Armen / Händen
- 7.5. 6 Bein- oder Hüfthebel
- 3 Würgetechniken mit Beinen / Füßen
- 3 Würgetechniken mit Kleidung
- 3 Würgetechniken mit sonst. Hilfsmitteln
- 3 Würgetechniken i.V. m. Hebel u. Nerv.
- 3 Würgetechniken mit dem Stock-

9. Wurftechniken (2.6)

- 8 Selbstfallwürfe
- 5 Ausheber
- 5 weitere Wurftechniken
nach Vorgabe des Prüfers

-----wechsel-----

Block 1 bis 20 (lt. Prüfliste) (Ju-Jutsu 1x1)

10. Sicherungstechniken (2.4.)

- 3 Festlegetechniken
- 3 komb. Festlegetechniken
- 3 komb. Transporttechniken
- 3 komb. Transporttechniken
- 3 Sicherungstechniken mit dem Stock

12. Stockanwendung / Stockabwehr(6)

gegen 3 - 5 angesagte u. freie Angriffe

- a. mit Kontakt (5.2.1.)
- b. ohne Kontakt (5.2.2.)
- c. mit Waffen (5.2.3.)

(nach Vorgabe des Prüfers)

14. Weiterführungstechnik (3)

Reaktionen des Angreifers
bei 5 vom Prüfer angesagten
Ju-Jutsu Techniken

(nach Vorgabe des Prüfers)

15. Gegentechniken (4)

- je 2 versch. Gegentechniken
bei 5 angesagten JJ- Techniken
(nach Vorgabe des Prüfers)

-----wechsel-----

16. Frei SV gegen (5)

16.1. 2 bew. Angreifer (5.3.)

- a. Stock
- b. Messer
- c. bewegliche Gegenstand
(nach Vorgabe des Prüfers)

18. freie Darstellung (6.)

- auf besondere Teilgebiete
des Ju-Jutsu
mindestens 20 Aktionen

schriftliche Vorlage erforderlich