

Niedersächsischer Ju-Jutsu Verband e.V.

Fachverband für moderne Selbstverteidigung und Wettkampf

Mitglied im Deutschen Ju-Jutsu Verband e.V. und Landessportbund Niedersachsen e.V.

NJJV-Geschäftsstelle Birkenweg 1, 37115 Duderstadt



1. Dan

Prüfungsprogramm

- Muster -

Heinrich Conrads

Prüfungsprogramm zum 1. Dan

ab 02.04.2010

Nach Vorgabe des Prüfers

Lehr.- u. Prüferreferent

Heinrich Conrads

Nesselröden, Birkenweg 1

37115 Duderstadt

Tel.: 05527 / 5542

Handy: 0170-1630384

Fax: 05527 / 999 762

Email: Heinz.Conrads@t-online.de

Duderstadt, 02.08.2009

Block 1 und 2 Bewertung entfällt

3. Komplexaufgaben (Blau = Angebot)

Demonstration von einer oder mehrere Atemi-/Wurfkombinationen mit anschließender Kontrolltechnik.

4. Bodentechniken

3 Haltetechniken nach Befreiungstechniken

5. Abwehrtechniken

5.1. 3 Abwehrfolge im 3-er Kontakt gegen mindestens

- 3 Atemi- Angriffen mit Übergang zu verschiedenen Hebeln
Fauststoß / Schlag von innen oder Schlag von außen oder Ellenbogentechnik

5.2. 3 Abwehrtechniken mit dem Ellenbogen

- 1. Angriff Ohrfeige, direkt Abwehr oder weiterleiten mit dem Ellenbogen
- 2. Angriff Schwinger
- 3. Angriff Schlag von innen
- 4. Angriff Halbkreisfußtritt

6. Atemitechniken

6.1. 1 Handinnenkantenschlag gegen Ohrfeige

6.2. 4 Ellenbogentechniken

1. Ellenbogentechnik aufwärts gegen Schwinger
2. Ellenbogentechnik seitwärts gegen Würgen von der Seite
3. Ellenbogentechnik rückwärts gegen Umkl. v. Rückw. ü. d. Armen
4. Ellenbogentechnik abwärts gegen Schlag von innen

6.3. 1 Atemi nach Vorgabe

aus den vorangegangenen Graden

Fußtechnik seitwärts

7. Würge- und Nervendrucktechniken

7.1. Zwei Würgetechniken mit Beinen oder Füßen

1. in der Bodenlage als Festlegetechnik
2. Beinhalsschere
3. Beinrollwürge

8. Sicherungstechniken

- 1 Festlegetechnik kombiniert (plus 1 x FAT)
aus Hebel- oder Würge in Verbindung mit Nervendrucktechnik
Armriegel von innen im Boden mit Kehlkopfgriff

9. Hebeltechniken

9.1. 1. Genickhebel gegen **Umkl. von vorn unter den Armen**

9.2. 6 Armstreckhebel

3 Armstreckhebel im Stand

1. **Körperstreckhebel** gegen **Reversgriff**
2. **Armstreckhebel ü. d. Schulter** gegen **Stockschlag von außen**
3. **Armriegel von innen oder außen** gegen **Schlag von außen**
5. **Drehstreckhebel**

3 Armstreckhebel im Boden

1. **im Boden** **Seitstreckhebel**
2. **im Boden** **Kippstreckhebel**
3. **im Boden** **Armstreckhebel über die Bank**

10. Wurftechniken

10.1. 1. Schleuderwurf (Kaiten-Nage) gegen **Schlag von oben**

- - direkter- oder indirekter Eingang

10.2. 2. Ausheber

1. **Innerer Handschenkelwurf, frontal** gegen **Ohrfeige**
2. **Innerer Handschenkelwurf v.d.Seite** gegen **Schwinger**

10.3. 2 Selbstfaller

1. **Umkl. von vorn** **Abwehr** **Reißballenwurf**
2. **Reversgriff** **Abwehr** **Außendrehwurf**

10.4. 1 Wurftechnik nach Vorgabe

aus den vorangegangenen Grade **Schulterwurf**

11. Stockabwehr/ Stockanwendung

Stockabwehr mit Entwaffnung und Kontrolle der Waffe
gegen 1 – 8 Angriffe

12. Abwehr und Anwendung sonstiger Waffen

Messerschnitt oder -stich

Messerabwehr 1 – 5

- eventuell gleichzeitiger Störaktion,
- Entwaffnung im Stand oder Boden erforderlich

13. Weiterführungstechniken

13.1. gegen 3 Hebelansätze

Angriffe

1. **Armstreckhebel** **winkelt an** **Armbeugehebel** gegen **Schlag von oben**
2. **Armstreckhebel ü. d. Schulter** **beugt den Arm** **Schwertwurf** gegen **Schlag von außen**
3. **Armriegel von außen** **winkelt an** **Armbeugehebel** gegen **Schlag von innen**
4. **Genickhebel** **dreht sich** **freies Würgen** gegen **Umkl. von vorn u. d. Armen**

13.2. gegen 3 Wurfansätze

Angriffe

- | | | | | |
|----------------------|----------------------|-------------------|-------|-------------------------|
| 1. Schulterwurf | senkt Schwerpunkt ab | Gr. Außensichel | gegen | Reversgriff und drücken |
| 2. Hüftwurf | senkt Schwerpunkt ab | Große Innensichel | gegen | Würgen von der Seite |
| 3. Gr. Außensichel | steigt aus | Hüftfegen | gegen | Ohrfeige |
| 4. große Innensichel | steigt aus | Schulterwurf | gegen | Schwinger |

13.3. gegen 2 Würgetechniken

- | | | | |
|-----------------------------|----------------------|-----------------|----------------------|
| 1. Freies Würgen von rückw. | dreht sich | Hüftwurf | Fußtritt vorw. |
| 2. Kreuzwürgen im Boden | versucht aufzustehen | Seitstreckhebel | Würgen von der Seite |

14. Gegentechniken

14.1. gegen 3 angesetzte Hebeltechniken

- | | | |
|-------------------|--------|--------------------------|
| 1. Armstreckhebel | Abwehr | Armstreckhebel zum Boden |
| 2. Genickhebel | Abwehr | Schulterwurf |
| 3. Armbeugehebel | Abwehr | Armbeugehebel |
| 4. Kipphandhebel | Abwehr | Kipphandhebel |

14.2. gegen 3 angesetzte Wurftechniken

- | | | |
|----------------------|--------|-----------------|
| 1. Schwertwurf | Abwehr | Schwertwurf |
| 2. Schulterwurf | Abwehr | freies Würgen |
| 3. Körperwurf | Abwehr | Beineinhängen |
| 4. Große Außensichel | Abwehr | Gr. Außensichel |

14.3. gegen 2 angesetzte Würgetechniken

- | | | |
|------------------|--------|-----------------|
| 1. Freies Würgen | Abwehr | Armstreckhebel |
| 2. Kreuzwürgen | Abwehr | Kippstreckhebel |

15. Freie SV

15.1. freie Abwehr von 2 unbewaffneten Angreifern

3 bis 5 Angriffe mit Kontakt und ohne Kontakt

a. 3 – 5 Angesagte Angriffe mit Kontakt

- | | |
|--|--------------------------------------|
| - Griff zum Revers und ziehen | - Würgen von vorn und drücken |
| - Schwitzkasten von der Seite | - Würgen von rückw. mit dem Unterarm |
| - Doppelnelson Ansatz | |
| - Würgen am Boden von vorn, von der Seite, von der Kopfseite | |

(nach Wahl des Prüfers)

b. Freie Angriffe mit Kontakt

Frei

c. 3 – 5 Angesagte Angriffe ohne Kontakt

- | | |
|---------------------|----------------------|
| - Schwinger | - Fauststoß |
| - Fußtritt vorwärts | - Fußstoß seitwärts, |
| - Halbkreisfußtritt | |

(nach Wahl des Prüfers)

d. Freie Angriffe ohne Kontakt

Frei

16. Freie Anwendungsformen

im Bereich aller Ju-Jutsu Techniken in kontrollierter Form im Stand und Boden. mit Schutzausrüstung (ca. 1 bis max. 2. Minuten) Faustschutz, Tiefschutz und Spansschutz erforderlich aus der Distanz, Übergang zum Kontakt und Wurf, Übergang zu Bodenhaltetechniken i.V. mit Hebel- oder Haltetechnik oder Würgetechniken.

Block 17 Bewertung entfällt

Block 18 / 19 nur Bewertung