

# 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.

NJV-Geschäftsstelle Birkenweg 1, 37115 Duderstadt



Lehr.- u. Prüfreferent  
Heinrich Conrads  
Nesselröden, Birkenweg 1  
37115 Duderstadt  
Tel.: 05527 / 5542  
-Handy: 0170-1630384  
Fax: 05527 / 999 762

Email: [Heinz.Conrads@t-online.de](mailto:Heinz.Conrads@t-online.de)

Duderstadt, 02.08.2009

## 3. Dan

### Prüfungsprogramm

#### Muster -Prüfprogramm

Heinrich Conrads

Prüfungsprogramm zum 3. Dan

Ab 01.07.2009

Nach Vorgabe des Prüfers

1. und 2. Keine Bewertung

### 3. Komplexaufgaben

3.1. Demonstration von 5 verschiedene Atemi-/Wurfkombinationen und anschließender Kontrolltechnik.

### 4. Bodentechniken

(Blau = Angebot)

4.1. 4 x Übergang zum Boden ( ohne dass zwingend Hebel- oder Wurftechnik erfolgt. )

1. tief anges. Umkl. von vorn ( ziehen / Reißen / Hebeln
2. Angriff Fauststoß / Handfegen, Kreuzgriff zum Rev. unter den Armen von rückw. zu Boden ziehen
3. Angriff Schwinger / umgekehrter Genickbeugehebel mit Beinstellen zum Boden ( Vlado)
4. Angriff Rev. oder Würgen von vorn ...Schulterbelasten
5. Fußtechnik vorwärts

### 5. Abwehrtechniken

5.1. Abwehrfolge im 3 –er Kontakt mit Übergang zu versch. Hebeltechniken und Reaktion auf Störtechniken mit Weiterführungstechniken.

- Angriff Schlag von oben außen (mehrfach rechts / links im Wechsel) Übergang zu
- versch. Hebel- u. Wurftechniken  
Armstreckhebel Reaktion Körperrückstoß  
Beugehebel Reaktion Kipphandhebel  
Handgelenkhebel Reaktion Kopffrollwurf

Auf Störaktionen ohne Absprache reagieren.

5.2. drei Mehrfachabwehren gegen angesagte waffenlose Angriffe von zwei unmittelbar aufeinanderfolgenden Angriffen

1. Fußtritt / Fastrückenschlag
2. Fauststoß / Schwinger lks.
3. Halbkreisfußtritt / Schwinger lks.  
( nach Vorgabe des Prüfers )
4. Halbkreis Lks – Fauststoß rechts
5. Fußtechn. seitw. /Fastrückenschlag

### 6. Atemitechniken

- 6.1. 1 Fersenschlag abwärts nach innen gegen Fauststoß/Faustücken
- 6.2. 1 Fersenschlag abwärts nach außen gegen Fauststoß/Schwinger

6.3. 1 Atemi nach Vorgabe

aus dem vorangegangenen Graden

Halbkreisfußtritt / vorw.

## 7 Würge- und Nervendrucktechniken

2 Würgetechniken mit sonst. Hilfsmitteln

- Stock      -Schal      - Kette      -Flasche

## 9. 8 Armstreckhebel      (Kette möglich)

### 9.1. 4 im Stand

1. Körperstreckhebel      gegen Reversgriff
2. Armstreckhebel ü. d. Schulter      gegen Stockschlag von innen
3. Armriegel von innen      gegen Schlag von innen
4. Drehstreckhebel      gegen Reversgriff von vorn

### 9.2. 4 im Boden      (Kette möglich)

1. Seitstreckhebel      gegen Würgen von der Seite im Boden
2. Kippstreckhebel      gegen Würgen von vorn im Boden
3. Armstreckhebel über die Bank      gegen Schwinger ( rechts abknien)
4. Armstreckhebel i.V. Dreieckswürge gegen Würgen von vorn Boden

### 9.3. 5 Handgelenkhebel      (Kette möglich)

1. Handbeugetransportgriff
2. Handdrehbeugehebel
3. Handdrehhebel
- 4./5. Handsperrhebel / Handseithebel
6. Handbeugehebel
7. Kipphandhebel
8. umgek. Kipphandhebel

## 10. Wurftechniken

### 10.1. 1. Körperwurf      gegen Reversgriff

### 10.2. 4 Selbstfaller

- Seitenrad      gegen Schwitzkasten von der Seite
- Seitenriß      gegen Schlag von oben
- Talfallzug      gegen Stockschlag von innen
- Außendrehwurf      gegen Umkl. von rückw. unter den Armen
- Kopffrollwürfe nach vorn .      gegen Reversgriff links
- Kopffrollwurf nach rückwärts      gegen Schwinger (zieht das rechte Bein zurück)

### 10.3. 1 Wurftechnik nach Vorgabe aus dem vorangegangenen Graden      Hüftfegen / Schenkelwurf

## 11. Stockabwehr/ Stockanwendung

### 11.1. 2 Festlegetechniken mit dem Stock

- beidarmiger gekreuzter Presshebel      gegen Fußtritt vorwärts
- beidarmiger diagonaler Presshebel (Körperstr.)      gegen Faustrückenschlag
- unter Einbezug des Armes von rückw. zum Boden  
Armstreck zu Boden als Festlegetechnik

### 11.2. 1 Transporttechnik mit dem Stock

- einarmiger gekreuzter Presshebel von innen      gegen Schwinger  
Armbeugetransportgriff mit Handbeugehebel      gegen Schlag von oben  
Unterarmtransportgriff      gegen Faustrückenschlag (Neu)  
mit Armbeugehebel / Fingerhebel / Kreuzfesselgriff

## 11.3. 3 Mehrfachangriffe mit dem Stock

### 11.3.1. 1 Mehrfachangriff mit dem Stock / Stock

- Stocks Schlag / Stich
  - Stockschläge diagonal
- ( nach Vorgabe des Prüfers )

### 11.3.2. 1 Mehrfachangriff mit dem Stockschlag und Atemi

- Schlag von aussen und Schwinger
- ( nach Vorgabe des Prüfers )

### 11.3.3 1 Mehrfachangriff Griffansatz und Stockschlag Griffkontakt und Stockschlag von aussen

Aus mittlerer Distanz.

( nach Vorgabe des Prüfers )

## 12. Abwehr und Anwendung sonst. Waffen

### 12.1. Abwehr gegen Messerbedrohung

3 verschiedene frei gewählte Positionen  
in der Nahdistanz, davon

- 1 mit dem Rücken zur Wand
- 2 stehend oder Bodenlage.

### 12.2. Verteidigung gegen Bedrohung mit Waffe

Abwehr von 2 unterschiedlichen Angriffen mit Faustfeuerwaffe

- Pistole von vorn nah
- Pistole von rückwärts nah

Nach Vorgabe des Prüfers.

## 13. Weiterführungstechniken

### 13.1. gegen 4 Hebeltechniken

- |    |                     |          |                 |                        |
|----|---------------------|----------|-----------------|------------------------|
| 1. | Körperstreckhebel   | Reaktion | Genickhebel     | gegen Schlag von innen |
| 2. | Kipphandhebel       | Reaktion | Drehstreckhebel | gegen Handgel erf.     |
| 3. | Genickhebel         | Reaktion | freies Würgen   | gegen Würgen v. vorn   |
| 4. | Armriegel von außen | Reaktion | Wickelgriff     | gegen Handgel erf.     |

### 13.2. von 4 Wurftechniken

- |    |                 |          |                 |                                    |
|----|-----------------|----------|-----------------|------------------------------------|
| 1. | Hüftwurf        | Reaktion | Gr. Innensichel | gegen Würgen v. d. Seite           |
| 2. | Gr. Außensichel | Reaktion | Schulterwurf    | gegen Schwinger                    |
| 3. | Schulterwurf    | Reaktion | Gr. Außensichel | gegen Umkl. von rückw. ü. d. Armen |
| 4. | Hüftwurf        | Reaktion | Kl. Innensichel | gegen Rev. Griff                   |
| 5. | Gr. Außensichel | Reaktion | Hüftfegen       | gegen Rev. Griff von rückw.        |
| 6. | Gr. Innensichel | Reaktion | Ausheber        | gegen Ohrfeige                     |

( nach Vorgabe des Prüfers )

## 14. Gegentechniken

### 14.1. gegen 4 angesagte Hebeltechniken

#### Angriff nach Vorgabe

1. Kreuzfesselgriff
2. Armstreckhebel über die Schulter
3. Genickhebel
4. Bauchstreckhebel

### 14.2. gegen 4 angesagte Wurftechniken

#### Angriff nach Vorgabe

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 1. Schwertwurf      | Schwertwurf     |
| 2. Gr. Außensichel  | Gr. Außensichel |
| 3. Schulterwurf     | Freies Würgen   |
| 4. Körperwurf       | Beineinhängen   |
| 4. Schulterwurf     | Rückriß         |
| 5. Schulterwurf     | Gr. Außensichel |
| 6. Doppelhandsichel | Reißballenwurf  |
| 7. Fußfeger         | Körperwurf      |
| 8. Gr. Außensichel  | Hüftwurf        |

---

## 15. Freie SV

### Freie SV gegen 2 bewaffnete Angreifer

#### 15.1. gegen je 3 bis 5 angesagte Angriffe mit Stock und beweglichem Gegenstand

1. **Angriff Stock** beide Stockschlag von außen / innen  
**Angriff Messer** beide Messerschnitt von außen / innen  
**Angriff Stock-Messer** einer –stock, einer Messer
2. **Kette um den Hals geschlungen**
3. **Angriff mit der Pistole**  
( nach Vorgabe des Prüfers )

#### 15.2. gegen je 3 bis 5 freie Angriffe mit Stock und beweglichem Gegenstand

4. **Angriff Stock**
5. **Angriff Messer**
6. **Angriff mit der Kette oder Pistole**

## 16. Freie Anwendungsformen

im Bereich aller Ju-Jutsu Techniken in kontrollierter Form  
mit Schutzausrüstung ( ca. 1 bis max. 2. Minuten )

**mit einmaligem Partnerwechsel**

Faustschutz, Tiefschutz und Spannschutz erforderlich

Block 17

Block 18 und 19

Bewertung entfällt

**nur Bewertung**

( Heinrich Conrads )  
Lehr.- u. Prüferreferent