

Prüfungsprogramm 1. Dan Ju-Jutsu

| | | | |
|----|-------------------------------------|--|-----------------------------------|
| 1 | <i>Bewegungsformen</i> | <i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i> | |
| 2 | <i>Falltechniken</i> | <i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i> | |
| 3 | Komplexaufgaben | 3.1 Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken | |
| 4 | Bodentechniken | 4.1 Haltetechnik nach Befreiungstechnik des Gegners (3 Ausführungen) | |
| 5 | Abwehrtechniken | 5.1 Abwehrfolge im Dreierkontakt gegen unterschiedliche Atemiangriffe 5.2 Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen (3 Ausführungen) | Ju-Jutsu-Techniken in Kombination |
| 6 | Atemitechniken | 6.1 Handinnenkantenschlag 6.2 Ellenbogentechnik (4 Ausführungen) 6.3 weitere Atemitechnik | |
| 7 | Würge- / Nervendrucktechniken | 7.1 Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführungen) | |
| 8 | Sicherungstechniken | 8.1 Kombinierte Festlegetechnik mindestens 1 weitere Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechnik im Verlauf des Technikprogramms | |
| 9 | Hebeltechniken | 9.1 Genickhebel 9.2 Armstreckhebel im Stand (3 Ausführungen) 9.3 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage (3 Ausführungen) | |
| 10 | Wurftechniken | 10.1 Schleuderwurf 10.2 Ausheber (2 Ausführungen) 10.3 Selbstfallwurf (2 Ausführungen) 10.4 Weitere Wurftechnik | |
| 11 | Stockabwehr / -anwendung | 11.1 Stockabwehr mit waffenlosen Folgetechniken (8 Angriffswinkel) | |
| 12 | Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen | 12.1 Messerabwehr mit Entwaffnungstechnik (5 Angriffswinkel) | |
| 13 | Weiterführungstechniken | 13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen) 13.2 Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen) 13.3 Weiterführung von Würgetechniken (2 Ausführungen) | |
| 14 | Gegentechniken | 14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen) 14.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (3 Ausführungen) 14.3 Gegentechniken gegen Würgetechniken (2 Ausführungen) | |
| 15 | Freie Selbstverteidigung | 15.1 Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer (angesagt und frei) | |
| 16 | Freie Anwendungsformen | 16.1 Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken | |
| 17 | <i>Freie Darstellung / Kata</i> | <i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i> | |
| 18 | Kombinationen / Vielfältigkeit | Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung | |
| 19 | Angriffs- / Partnerverhalten | Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung | |