

## Prüfungsprogramm 3. Dan Ju-Jitsu

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 Übergang vom Stand zum Boden mit abschließender Kontrolltechnik (4 Ausführungen)	
5	Abwehrtechniken	5.1 Mehrfachabwehr gegen angesagte waffenlose Angriffe (3 Ausführungen) 5.2 Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Störaktionen des Angreifers	
6	Atemitechniken	6.1 Fersenschlag abwärts nach innen 6.2 Fersenschlag abwärts nach außen 6.3 Weitere Atemitechnik	Ju-Jitsu-Techniken in Kombination
7	Würge- / Nervendrucktechniken	7.1 Würgetechnik mit sonstigen Hilfsmitteln (2 Ausführungen)	
8	Sicherungstechniken	mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms	
9	Hebeltechniken	9.1 Handgelenkhebel (5 Ausführungen) 9.2 Armstreckhebel im Stand (4 Ausführungen) 9.3 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage (4 Ausführungen)	
10	Wurftechniken	10.1 Körperwurf 10.2 Selbstfallwurf (4 Ausführungen) 10.3 Weitere Wurftechnik	
11	Stockabwehr / -anwendung	11.1 Festlegetechnik mit dem Stock (2 Ausführungen) 11.2 Transporttechnik mit dem Stock 11.3 Verteidigung gegen Mehrfachangriffe mit dem Stock (angesagt)	
12	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	12.1 Verteidigung gegen Bedrohung mit dem Messer aus der Nahdistanz (3 Ausführungen) 12.2 Verteidigung gegen Bedrohung mit der Faustfeuerwaffe (2 Ausführungen)	
13	Weiterführungstechniken	13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (4 Ausführungen) 13.2 Weiterführung von Wurftechniken (4 Ausführungen)	
14	Gegentechniken	14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (4 Ausführungen) 14.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (4 Ausführungen)	
15	Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen zwei bewaffnete Angreifer (angesagt und frei)	
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jitsu-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	