

Prüfungsprogramm 5. Kyu (Gelb)

	Technik	Angriff
<u>1. Fallschule</u>		
Sturz seitwärts (Beide Seiten)		
<u>2. Bodentechniken</u>		
Haltetechnik in seitlicher Position übergang Kreuzposition		
Haltetechnik in Kreuzposition übergang in Reitposition		
<u>3. Abwehrtechniken</u>		
Passivblock am Kopf	Passivblock am Kopf	Ohrfeige
Passivblock am Rumpf	Passivblock Körpermitte (außen)	Knieschlag von außen
Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen)	Handfegen	Handballenstoß zum Kopf
	Schulterstop	Ohrfeige
Griff lösen	Griff lösen	Gegenüber. Handgelenk erfassen
Griff lösen	Griff sprengen	Gegenüber. Handgelenk erfassen
<u>4. Atemtechniken</u>		
Handballentechnik	Handballenstoß	Ohrfeige
Knietechnik	Knieschlag	Ohrfeige
Hammerschlag	Hammerschlag	Ohrfeige
<u>5. Würge-/ Nervendrucktechnik</u>		
<u>6. Hebeltechnik</u>		
Armstreckhebel im Stand	Armstreckhebel zum Boden	Diagonales Handgelenk Greifen
Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners	Seitstreckhebel	Ohrfeige
Körperabbiegen	Körperabbiegen	Ohrfeige
<u>7. Wurftechniken</u>		
Beinstellen	Beinstellen	Ohrfeige
<u>8. Stockabwehr / -anwendung</u>		
<u>9. Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen</u>		
<u>10. Weiterführungstechniken</u>		
<u>11. Gegentechniken</u>		
<u>12. Freie Selbstverteidigung</u>	Ohrfeige	
Verteidigung gegen 3 von 5 angesagten Angriffen	Handballenstoß	
	Schwitzkasten von der Seite	
	Ein Handgelenk mit beiden Händen erfassen	
	Körperumklammerung von vorne unter den Armen	
<u>13. Freie Anwendung</u>	Führhand, Schlaghand	
Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster.	Führhand, Schlaghand, Hammerschlag	
	Anwendung der demonstrierten oder anderer Handballentechniken in Kombination gegen eine Partner mit Pratzen	
<u>14. Bewegungsformen optional</u>		
Verteidigungsstellung		
Auslagenwechsel nach vorne, hinten, auf der Stelle		
Auspendeln nach hinten, zur Seite		
Abducken		
Abtauchen		
Gleiten vorwärts, rückwärts, seitwärts		
Körperabdrehen		
Schrittdrehung 90° vorwärts, rückwärts		
Schrittdrehung 180° vorwärts, rückwärts		
<u>15. Kombinationen</u>		
<u>16. Partnerverhalten</u>		

Prüfungsprogramm 4. Kyu (Orange)

	Technik	Angriff
<u>1. Fallschule</u>		
Rolle vorwärts in den Stand		
Rolle rückwärts in den Stand		
<u>2. Bodentechniken</u>		
Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position		
Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition		
Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition		
<u>3. Abwehrtechniken</u>		
Unterarmblock nach innen	Unterarmblock nach innen	Fauststoß
Unterarmblock nach außen	Unterarmblock nach außen	Schwinger
<u>4. Atemitechniken</u>		
Fußtechnik vorwärts	Fußtritt	Fauststoß
Fauststoß	Umgek. Fauststoß	Schwinger
Faustschlag 1	Schwinger	Schwinger
Faustschlag 2	Faustrückenschlag	Gegenü. Handgelenk ergr.
<u>5. Würge-/ Nervendrucktechnik</u>		
<u>6. Hebeltechnik</u>		
Armhebel im Stand	Armbeugehebel verriegelt	Diagon. Handgelenk erf.
Armhebel am Boden	Armbeugehebel verriegelt	Schwinger
<u>7. Wurftechniken</u>		
Hüftwurf	Hüftwurf	Würgen v. der Seite
Große Außensichel	Große Außensichel	Schwinger
<u>8. Stockabwehr / -anwendung</u>		
<u>9. Messerabwehr</u>		
<u>10. Weiterführungstechniken</u>		
Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand	Armbeugehebel verriegelt	Diagon. Handgelenk erf.
<u>11 Gegentechniken</u>		
Gegentechniken gegen Wurftechniken		Beinstellen
Gegentechnik gegen Hebeltechniken im Stand		Armbeugehebel verriegelt
<u>12. Freie Selbstverteidigung</u>	Fauststoß zum Kopf oder Körper	
Verteidigung gegen 4 von 6 angesagten Angriffen.	Fußstoß vorwärts	
	Schwitzkasten von vorne	
	Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)	
	Würgen von vorne oder hinten mit beiden Händen	
	Schubsen von vorne	
<u>13. Freie Anwendung</u>	Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf	
Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster.	Führhand, Schlaghand, Körperhaken	
	Anwendung der demonstrierten oder anderer Fausttechniken in Kombination gegen einen Partner mit Pratzen.	
<u>14. Bewegungsformen Optional</u>		
Ausfallschritte in alle Richtungen		
Doppelschrittdrehung 90°		
Doppelschrittdrehung 180°		
Doppelschrittdrehung 180° in den Parallelstand		
<u>15. Kombinationen</u>		
<u>16. Partnerverhalten</u>		

Prüfungsprogramm 3. Kyu (Grün)

	Technik	Angriff
<u>1. Fallschule</u>		
Sturz vorwärts		
Sturz rückwärts		
<u>2. Bodentechniken</u>		
Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Gard)		
Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen		
Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (Guard Pass)		
<u>3. Abwehrtechniken</u>		
Abwehrtechnik mit der Hand 1	Handfegen	Fauststoß
Abwehrtechnik mit der Hand 2	Schulterstop	Schwinger
Abwehrtechnik mit der Hand 3	Handkantenblock	Schwinger
Dreierkontakt (Ausführung beliebig)		Ohrfeige
<u>4. Atemitechniken</u>		
Ellenbogentechnik 1	Ellenbogenstoß Seitw.	Würgen von der Seite
Ellbogentechnik 2	Ellenbogenschlag vertikal	Schwinger
Lowkick	Lowkick	Fauststoß
<u>5. Würge-/ Nervendrucktechnik</u>		
Nervendrucktechnik	Drosselgrubendruck	Würgen von vorne beide Hände
Würgetechnik mit Armen oder Händen	Schränkwürgen	Rückfaustschlag
<u>6. Hebeltechnik</u>		
Handgelenkhebel	Handbeugehebel	Diagonales Handgelenk erf.
Fingerhebel	Fingerstreckhebel	Umklammerung von hinten unter den Armen
<u>7. Wurftechniken</u>		
Schulterwurf	Schulterwurf	Würgen von der Seite
Große Innensichel	Große Innensichel	Schwinger
Beingreifer	Doppelhandsichel	Doppelschwinger
<u>8. Stockabwehr / -anwendung</u>		
Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2		
<u>9. Messerabwehr</u>		
<u>10. Weiterführungstechniken</u>		
Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)	Armstreckhebel zum Boden	Diagonales Handgelenk erf.
	Armbeugehebel verriegelt	Diagonales Handgelenk erf.
Weiterführung von Atemitechniken (1Ausführungen)	Faustrückenschlag*	Fauststoß
<u>11. Gegentechniken</u>		
Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand		Handbeugehebel
Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl		Armbeugehebel verriegelt
Gegentechnik gegen Hüftwurf		Hüftwurf
Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl		Große Außensichel
<u>12. Freie Selbstverteidigung</u>		
Verteidigung gegen 4 von 8 angesagten Angriffen.		Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich
		Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz
		Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen
		Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter
		Griffansatz zum Oberkörper
		Griffansatz zu den Beinen
		Aufwärtshaken
		Lowkick
<u>13. Freie Anwendung</u>	Führhand.Schlaghand Lowkick	
Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster.	Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik	
	Anwendung der demonstrierten und anderer Atemitechniken in Kombination gegen einen Partner mit Pratzen	
<u>14.Bewegungsformen optional</u>		
Übersetzschritle		
<u>15. Kombinationen</u>		
<u>16 Partnerverhalten</u>		

* Hinweis:
Gerader Fauststoß → Handfegen + checken→ Faustrückenschlag→Handflächenblock(Uke)→wegwischen
→Handballenstoß

Prüfungsprogramm 2. Kyu (Blau)		
	Technik	Angriff
<u>1. Fallschule</u>		
Falltechniken unter Einwirkung des Partners		
<u>2. Bodentechniken</u>		
Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage. Angreifer kniet zwischen den Beinen.		
Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage. Der Angreifer befindet sich in der Reitposition.		
<u>3. Abwehrtechniken</u>		
Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen)	Unterschenkel nach aussen	Low kick
	Unterschenkel nach innen	Fußstoß vorwärts
Abwehrtechnik mit der Hand oder Arm mit gleichzeitiger Störtechnik oder Gunting	Fegen gleichzeitiger Muskelschock	Fauststoß zum Kopf
<u>4. Atemitechniken</u>		
Handkantentechnik	Handaussenkantenschlag	Schwinger
Fußtechnik abwärts	Fußstoß abwärts	Schwinger
Fußtechnik seitwärts	Fußstoß Seitwärts	Diagonales Handgelenk erf.
<u>5. Würge-/ Nervendrucktechnik</u>		
Nervendrucktechnik (2 Ausführungen)	Fußknöchel	Schwinger
	Nasendruck	Schinger
Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Ausführungen)	Kragenwürgen beidhandig	Schwinger
	Kragenwürgen mit Gegendruck	Fauststoß zum Kopf
<u>6. Hebeltechnik</u>		
Armhebel im Stand	Armstreckhebel zum Boden	Diagonales Handgeleng erf.
Armhebel am Boden	Seitstreckhebel	Schwinger
Handgelenkhebel	Handseithebel	Diagonales Handgeleng erf.
Fingerhebel	Daumenbeughebel	Hand fassen
Beinhebel	Beininnhebel	Schwinger
<u>7. Wurftechniken</u>		
Hüftfegen	Hüftfegen	Würgen von der Seite
Rückriss	Rückriss	Fauststoß zum Kopf
<u>8. Stockabwehr / -anwendung</u>		
Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 4		
<u>9. Messerabwehr</u>		
Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2		
<u>10. Weiterführungstechniken</u>		
Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)	Hüftwurf	Würgen von der Seite
	Schulterwurf	Würgen von der Seite
Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen)	Faustrückenschlag*	Fauststoß zum Kopf
	Faustrückenschlag*	Fauststoß zum Kopf
<u>11. Gegentechniken</u>		
Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)		Armstreckhebel zum Boden
		Verriegelter Armbeugehebel
Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)		Hüftwurf
		Schulterwurf
<u>12. Freie Selbstverteidigung</u>		
Verteidigung gegen 2 aus einer Gruppe angesagten Angriffen.		Diagonales Handfassen
		Griff in die Haare (Ohren) von vorne und Zug
		Griff ins Reverse einhändig und Schlag
		Schwitzkasten von vorne
		Doppelschwinger
		Knieschlag
		Schwinger
		Rückhandschlag
		Stock Winkel 1-4
<u>13. Freie Anwendung</u>	Führhand, Schlaghand,Führhand, Ellenbogen, Wurftechnik nach hinten	
Demonstration von Atemitechniken und Wurftechniken nach hinten gegen Pratzen oder Schlagpolster.	Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Knietechnik	
	Anwendung der demonstrierten und anderer Atemi- und Wurftechniken (nach hinten) in Kombination gegen einen Partner mit Pratze.	
<u>14.Bewegungsformen</u>	Der Verteidiger wird fortwährend mit freien Atemitechniken oder Griffansätzen angegriffen. Die Verteidigung erfolgt lediglich durch die Anwendung von Elementen der Ju-Jutsu-Bewegungsformen in Verbindung mit passiven oder aktiven Abwehrtechniken	
<u>15. Kombinationen</u>		
<u>16. Partnerverhalten</u>		

* Hinweis:

Gerader Fauststoß → Handfegen + checken→ Faustrückenschlag→Handflächenblock(Uke)→wegwischen
→Handballenstoß

Gerader Fauststoß → Handfegen + checken→ Faustrückenschlag→Handflächenblock+Greifen(Uke)→
Druck nach außen→Griff sprengen mit Handfläche→Handballenstoß

Prüfungsprogramm 1. Kyu (Braun)		
	Technik	Angriff
1. Fallschule		
2. Bodentechniken Verteidigung nach erfolgter Wurftechnik (2 Ausführungen)		
		Hüftwurf
		Beinsteller
3. Abwehrtechniken Kombinierte Abwehrtechnik (2 Ausführungen)		
	Passivblock Ellenbogenschlag	Schwinger
	Schulterstop Passivblock	Schwinger
4. Atemitechniken Fingerstich Pressluftschlag Atemitechnik mit dem Kopf Halbkreisfußtritt vorwärts		
	Fingerstich	Schwinger
	Pressluftschlag	Schwinger
	Kopfschlag	Schwinger
	Halbkreisfußtritt vorwärts	Gerader Fauststoß
5. Würge-/ Nervendrucktechnik Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)		
	Freies Würgen	Gerader Fauststoß
	Schränkwürgen	Gerader Fauststoß
6. Hebeltechnik Armhebel im Stand (2 Ausführungen) Armhebel am Boden (2 Ausführungen) Handgelenkhebel (2 Ausführungen) Fingerhebel Beinhebel		
	Armbeugehebel Verriegelt	Diagonales Handgelenk
	Armstreckhebel zum Boden	Diagonales Handgelenk
	Armbeugehebel verriegelt	Schwinger
	Armstreckhebel mit dem Knie	Schwinger
	Handbeugeh.	Diagonales Handgelenk
	Handseitheb.	Gegenüberliegendes Handg. Er.
	Daumenbeugeh.	Hand geben
	Beininnenhebel	Schwinger
7. Wurftechniken Beingreifertechnik (2 Ausführungen) Eine weitere Beingreifertechnik nach Wahl des Prüflings Talfallzug		
	Schaufelwurf	Gerader Fauststoß
	Fersenrückwurf	Fußstuß abwärts zu Hüfte
	Talfallzug	Gerader Fauststoß
8. Stockabwehr / -anwendung Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 6		
9. Messerabwehr Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 5		
10. Weiterführungstechniken Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen) Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführungen)		
	Armstreckhebel zum Boden	Diagonales Handgelenk erf.
	Armbeugehebel Verriegelt	Diagonales Handgelenk erf.
	Hüftwurf	Würgen von der Seite
	Schulterwurf	Würgen von der Seite
	Faustrückenschlag*	Fauststoß
	Faustrückenschlag*	Fauststoß
	Faustrückenschlag*	Fauststoß

11. Gegentechniken Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen) Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)		
		Armstreckhebel zum Boden
		Armbeugehebel Verriegelt
		Hüftwurf
		Schulerwurf
12. Freie Selbstverteidigung Verteidigung gegen 2 aus einer Gruppe angesagten Angriffen.		
		Kragenfassen von hinten einhändig
		Körperumklammerung von hinten über den Armen
		Nicht erwünschtes Armeinhängen
		Beidhändiger Griff in den Nacken und Kniestoß
		Knieschlag
		Halbkreisfußtritt vorwärts zum Oberkörper
		Griffansatz zum Oberkörper
		Hammerfaust
		Stock Winkel 1-4
		Messer Winkel 1,2,3,5
13. Freie Anwendung Demonstration von Atemi- und Wurftechniken gegen Pratzen moder Schlagpolster	Führhand,Schlaghand,Lowkick,übergang Beingreifer	
	Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Wurftechnik nach vorne	
	Anwendung der demonstrierten und anderer Atemi- und Wurftechniken in Kombination gegen einen Partner mit Pratze.	
14.Bewegungsformen		
15. Kombinationen		
16. Partnerverhalten		

* Hinweis:

Gerader Fauststoß → Handfegen + checken→ Faustrückenschlag→Handflächenblock+Greifen(Uke)→ Druck nach außen→Griff sprengen mit Handfläche→Handballenstoß

Gerader Fauststoß → Handfegen + checken→ Faustrückenschlag→Handflächenblock+Greifen+Druck nach unten(Uke) →Arm mit Ellenbogen überollen→Ellenbogenstoß aufwärts

Gerader Fauststoß → Handfegen + checken→ Faustrückenschlag→Handflächenblock(Uke)→wegwischen → Handballenstoß

Prüfungsprogramm 1. Dan (Schwarz)		
	Technik	Angriff
<u>1. Fallschule</u>		
<u>2. Bodentechniken</u> Haltetechniken in Verbindung mit Hebeln und Übergängen		
<u>3. Abwehrtechniken</u> Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen (2 Ausführungen) Abwehrtechnik mit sofort folgender Armkontrolle und Konter (Block-Check-Konter)	Salutblock Ellenbogen nach unten Block-Check-Konter	
<u>4. Atemitechniken</u> Ellenbogentechnik (4 Ausführungen) Atemi mit dem Unterarm (nach innen oder außen)	 Ellenbogenstoß seitwärts Ellenbogenstoß Rückwärts Ellenbogenschlag Rückwärts Ellenbogenschlag vorwärts Atemi mit dem Unterarm	
<u>5. Würge-/ Nervendrucktechnik</u> Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführung)	Beinhalsschere Mit dem Fuß	
<u>6. Hebeltechnik</u> Armhebel im Stand (2 Ausführungen) Armhebel am Boden (2 Ausführungen) Handgelenkhebel (2 Ausführungen) Fingerhebel Beinhebel Genickhebel	Körperstreckhebel Schwertwurf Kreuzfesselgriff Seitstreckhebel Handseithebel Handbeugehebel Fingerstreckhel Beininnenhebel Genickdrehebel	
<u>7. Wurftechniken</u> Drei Würfe nach Wahl des Prüflings. Maximal einer aus dem Kyu Bereich. Mindestens ein Selbstfallwurf.	Schulterwurf Fersenrückwurf Seitenriss	
<u>8. Stockabwehr / -anwendung</u> Folgetechniken mit dem Stock (4 Ausführungen)	Stockstich Drehschlag Armstreckhebel Beininnhebel	
<u>9. Messerabwehr</u> Messerabwehr gegen drei Angriffswinkel nach freier Wahl. Jeweils eine Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 in Dolchhaltung.	 	
<u>10. Weiterführungstechniken</u> Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen) Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen) Weiterführung von Würgetechniken (1 Ausführungen)	Armstreckhebel Armbeugehebel verriegelt Handbeugehebel Schulterwurf Große Außensichel Hüftwurf Knöchelwürgen	diagonales Handgelenk erf. diagonales Handgelenk erf. diagonales Handgelenk erf. Würgen v.d.Seite Schwinger Würgen v.d.Seite Doppelschwinger
<u>11. Gegentechniken</u> Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen) Gegentechniken gegen Wurftechniken (3 Ausführungen) Gegentechniken gegen Würgetechniken (2 Ausführungen)	Armstreckhebel Armbeugehebel verriegelt Handbeugehebel Schulterwurf Große Außensichel Hüftwurf Knöchelwürgen Freies Würgen	
<u>12. Freie Selbstverteidigung</u> Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer 3-5 angesagte Angriffe mit Kontakt 3-5 angesagte Angriffe ohne Kontakt 3-5 freie Angriffe mit Kontakt 3-5 freie Angriffe ohne Kontakt		
<u>13. Freie Anwendung</u> Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form; Mindestens 10 Techniken sind als Verkettung in maximal 2 Kombinationen zu zeigen oder Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken		
<u>14.Bewegungsformen</u>		
<u>15. Kombinationen</u>		
<u>16. Partnerverhalten</u>		

Prüfungsprogramm 2. Dan (Schwarz)		
1. Fallschule		
2. Bodentechniken		
Haltetechniken in Verbindung mit Würgetechniken und Übergängen		
3. Abwehrtechniken		
Dreierkontakt als Abwehrhandlung (2 Ausführungen)		
4. Atemitechniken		
Fußstoß rückwärts		
Fußtritt rückwärts		
Halbkreisfußtritt rückwärts		
5. Würge-/ Nervendrucktechnik		
Nervendrucktechnik (4 Ausführungen)		
Kombinierte Würgetechnik (2 Ausführungen)		
6. Hebeltechnik		
Armhebel im Stand (3 Ausführungen)		
Armhebel am Boden (3 Ausführungen)		
Handgelenkhebel (3 Ausführungen)		
Fingerhebel		
Beinhebel		
Genickhebel		
7. Wurftechniken		
Vier Würfe nach Wahl des Prüflings.		
Maximal zwei aus dem Kyu Bereich.		
Mindestens ein Selbstfallwurf.		
8. Stockabwehr / -anwendung		
Folgetechniken mit dem Stock (4 Ausführungen)		
2x Atemitechniken		
2x andere Techniken (Wurf-, Würge- oder Hebeltechniken)		
9. Messerabwehr		
Messerabwehr gegen unterschiedliche Bedrohungen mit dem Messer aus der Nahdistanz (3Ausführungen)		
10. Weiterführungstechniken		
Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen)		
Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen)		
Weiterführung von Würgetechniken (3 Ausführungen)		
11. Gegentechniken		
Gegentechnik gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen)		
Gegentechniken gegen Wurftechniken aus der Bewegung (3 Ausführungen)		
12. Freie Selbstverteidigung		
Verteidigung gegen zwei bewaffnete Angreifer		
5-10 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock und beweglicher Gegenstand		
5-10 freie Angriffe aus dem Bereich Stock und beweglicher Gegenstand		
13. Freie Anwendung		
Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form; Mindestens 15 Techniken sind als Verkettung in maximal 3 Kombinationen zu oder		
Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken		
14.Bewegungsformen		
15. Kombinationen		
16. Partnerverhalten		

Prüfungsprogramm 3. Dan (Schwarz)		
	Technik	Angriff
<u>1. Fallschule</u>		
<u>2. Bodentechniken</u>		
Übergang vom Stand zum Boden mit abschließender Kontrolltechnik (2 Ausführungen)		
<u>3. Abwehrtechniken</u>		
<u>4. Atemitechniken</u>		
Atemitechniken nach Wahl des Prüflings (8 Ausführungen)		
mind. 2 aus dem Bereich Hand/Faust		
mind. 2 aus dem Bereich Knie/Fuß		
mind. 2 aus dem Bereich Ellenbogen		
<u>5. Würge-/ Nervendrucktechnik</u>		
Würgetechnik mit sonstigen Hilfsmitteln (2 Ausführungen)		
<u>6. Hebeltechniken</u>		
Armhebel im Stand (3 Ausführungen)		
Armhebel am Boden (3 Ausführungen)		
Handgelenkhebel (3 Ausführungen)		
Fingerhebel (2 Ausführungen)		
Beinhebel (2 Ausführungen)		
Genickhebel (2 Ausführungen)		
<u>7. Wurftechniken</u>		
Fünf Würfe nach Wahl des Prüflings		
Maximal zwei aus dem Kyu Bereich.		
Mindestens ein Selbstfallwurf.		
<u>8. Stockabwehr / -anwendung</u>		
Sechs weitergeführte Verteidigungshandlungen nach Stockabwehr.		
<u>9. Messerabwehr</u>		
Messerabwehr (5 Ausführungen)		
mind. 1 aus dem Bereich Winkel 1 bis 5		
mind. 1 aus dem Bereich Messer in Dolchhaltung		
mind. 1 aus dem Bereich Messer in der Nahdistanz		
<u>10. Weiterführungstechniken</u>		
Weiterführung von Hebeltechniken (4 Ausführungen)		
Weiterführung von Wurftechniken (4 Ausführungen)		
Weiterführung von Würgetechniken (3 Ausführungen)		
<u>11. Gegentechniken</u>		
Gegentechniken gegen Hebeltechniken (4 Ausführungen)		
Gegentechniken gegen Wurftechniken aus der Bewegung (4 Ausführungen)		
<u>12. Freie Selbstverteidigung</u>		
Verteidigung gegen zwei Angreifer		
6-12 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt		
6-12 freie Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt		
<u>13. Freie Anwendung</u>		
Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Darstellung; Mindestens 20 Techniken sind als Verkettung in maximal 4 Kombinationen zu zeigen.		
oder Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken		
<u>14. Bewegungsformen</u>		
<u>15. Kombinationen</u>		
<u>16. Partnerverhalten</u>		

Prüfungsprogramm 4. Dan (Schwarz)		
	Technik	Angriff
<u>1. Fallschule</u>		
<u>2. Bodentechniken</u>		
Übergang vom Stand zum Boden mit abschließender Kontrolltechnik (4 Ausführungen)		
<u>3. Abwehrtechniken</u>		
<u>4. Atemitechniken</u>		
Atemitechniken nach Wahl des Prüflings (10 Ausführungen) mind. 3 Techniken aus dem Bereich Hand/Faust		
mind. 3 Techniken aus dem Bereich Knie/Fuß		
mind. 3 Techniken aus dem Bereich Ellenbogen		
<u>5. Würge-/ Nervendrucktechnik</u>		
Nervendrucktechnik(6 Ausführungen)		
Würgetechnik (6 Ausführungen)		
<u>6. Hebeltechnik</u>		
Armhebel im Stand (4 Ausführungen)		
Armhebel am Boden (4 Ausführungen)		
Handgelenkhebel (4 Ausführungen)		
Fingerhebel (3 Ausführungen)		
Beinhebel (3 Ausführungen)		
<u>7. Wurftechniken</u>		
Sechs Würfe nach Wahl des Prüflings. Maximal drei aus dem Kyu Bereich. Mindestens zwei Selbstfallwürfe.		
<u>8. Stockabwehr / -anwendung</u>		
Verteidigungshandlung mit dem Stock gegen Angriffswinkel 1 bis 6		
<u>9. Messerabwehr</u>		
Messerabwehr (5 Ausführungen). Angesagte Angriffe.		
<u>10. Weiterführungstechniken</u>		
Weiterführung von Ju-Jutsu-Techniken (3x2 Ausführungen)		
<u>11. Gegentechniken</u>		
Gegentechniken gegen Ju-Jutsu-Techniken (3x2 Ausführungen)		
<u>12. Freie Selbstverteidigung</u>		
Verteidigung gegen zwei Angreifer		
9-15 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt		
9-15 freie Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt		
<u>13. Freie Anwendung</u>		
Traditionelle Kata oder Selbstgewählte Darstellung von mind. 20 Ju-Jutsu-Techniken in Kata-ähnlicher Form.		
<u>14.Bewegungsformen</u>		
<u>15. Kombinationen</u>		
<u>16 Partnerverhalten</u>		

Prüfungsprogramm 5. Dan (Schwarz)		
	Technik	Angriff
<u>1. Fallschule</u>		
<u>2. Bodentechniken</u> Aufgabenstellung nach freier Wahl des Prüfers (max. 5 Ausführungen)		
<u>3. Abwehrtechniken</u> Aufgabenstellung nach freier Wahl des Prüfers		
<u>4. Atemitechniken</u> Aufgabenstellung nach freier Wahl des Prüfers		
<u>5. Würge-/ Nervendrucktechnik</u> Würgetechnik mit Armen oder Händen (max. 3 Ausführungen) Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (max. 2 Ausführungen) Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (max. 3 Ausführungen) Würgetechnik mit sonstigen Hilfsmitteln (max. 2 Ausführungen) Kombinierte Würgetechnik (max. 3 Ausführungen)		
<u>6. Hebeltechnik</u> Armhebel im Stand (max. 5 Ausführungen) Armhebel am Boden (max. 5 Ausführungen) Handgelenkhebel (max. 5 Ausführungen) Fingerhebel (max. 4 Ausführungen) Beinhebel (max. 4 Ausführungen)		
<u>7. Wurftechniken</u> Würfe nach Wahl des Prüflings (max. 8 Ausführungen) Maximal vier aus dem Kyu Bereich. Mindestens drei Selbstfallwürfe.		
<u>8. Stockabwehr / -anwendung</u> Verteidigungshandlung mit dem Stock gegen freie Angriffswinkel mit Stock (max. 6 Ausführungen)		
<u>9. Messerabwehr</u> Messerabwehr (max. 7 Ausführungen). Angesagte Angriffe		
<u>10. Weiterführungstechniken</u> Weiterführung von Ju-Jutsu-Techniken (5x2 Ausführungen)		
<u>11. Gegentechniken</u> Gegentechniken gegen Ju-Jutsu-Techniken (5x2 Ausführungen)		
<u>12. Freie Selbstverteidigung</u> Verteidigung gegen zwei Angreifer 9-15 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt 9-15 freie Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt		
<u>13. Freie Anwendung</u> Traditionelle Kata oder Selbstgewählte Darstellung von mind. 20 Ju-Jutsu-Techniken in Kata-ähnlicher Form.		
<u>14. Bewegungsformen</u>		
<u>15. Kombinationen</u>		
<u>16. Partnerverhalten</u>		