



# Prüfungsprogramm

1. Dan

Schwarzer Gurt

## **Bewegungsformen**

Freie Bewegungsformen im Stand bei 2 mit Atemitechniken und Griffansätzen frei angreifenden Partnern. Der Prüfling wird von beiden Partnern gleichzeitig oder im Wechsel 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.

## **Bodentechniken**

Dreimal Haltetechnik nach Befreiungstechnik des Gegners

## **Komplexaufgabe**

### **Im Bereich der Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken**

Demonstration einer oder mehrerer Atemi- / Wurf- Kombinationen mit jeweils abschließender Kontrolltechnik nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner in mehreren Wiederholungen.

## **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination**

Bitte in Kombination (jeweils mindestens 3 Techniken) zeigen. Der Prüfling muss jede der genannten Techniken gegen je 3 verschiedenartige Angriffe nach freier Wahl durchführen können.

**Drei Abwehrtechniken mit dem Ellenbogen**

**Ein Handinnenkantenschlag**

**Vier Ellenbogentechniken**

**Zwei Würgetechniken mit Beinen oder Füßen**

**Eine Festlegetechnik (kombinierte)**

**Ein Genickhebel**

**Sechs Armstreckhebel**

Drei im Stand und drei bei gegnerischer Bodenlage

**Ein Schleuderwurf**

**Zwei Ausheber**

**Zwei Selbstfallwürfe**

## **Atemikombinationen an Schlagpolster oder Prätzen**

### **Drei Atemikombinationen mit je drei Atemitechniken**

Demonstrationen von drei verschiedenen Atemikombinationen mit jeweils mindestens drei Atemitechniken nach freier Wahl an Prätzen und / oder Schlagpolster in mehreren Wiederholungen.

# **Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik und Waffenlosen Folgetechniken**

## **Stockangriffe:**

1. Stocks Schlag von oben außen
2. Stocks Schlag von oben innen
3. Stocks Schlag von außen
4. Stocks Schlag von innen
5. Stockstich zur Körpermitte
6. Stocks Schlag von oben
7. Stocks Schlag von außen zu den Beinen
8. Stocks Schlag von innen zu den Beinen

# **Messerabwehr mit Entwaffnungstechniken**

## **Messerangriffe:**

1. Messerschnitt / -stich von oben außen
2. Messerschnitt / -stich von oben innen
3. Messerschnitt / -stich von außen
4. Messerschnitt / -stich von innen
5. Messerstich zur Körpermitte

# **Weiterführungstechniken**

## **Weiterführung von 4 Hebeltechniken**

Je eine Weiterführung von 4 vom Prüfling frei gewählten Hebeltechniken nach Gegenreaktion des Partners

## **Weiterführung von 4 Wurftechniken**

Je eine Weiterführung von 4 vom Prüfling frei gewählten Wurftechniken nach Gegenreaktion des Partners

## **Weiterführung von 2 Würgetechniken**

Je eine Weiterführung von 2 vom Prüfling frei gewählten Würgetechniken nach Gegenreaktion des Partners

# **Gegentechniken**

## **Gegentechnik gegen 4 Hebeltechniken**

Je eine Gegentechnik gegen 4 vom Prüfling frei gewählte Hebeltechniken.

## **Gegentechnik gegen 4 Wurftechniken**

Je eine Gegentechnik gegen 4 vom Prüfling frei gewählte Wurftechniken.

## **Gegentechnik gegen 2 Würgetechniken**

Je eine Gegentechnik gegen 2 vom Prüfling frei gewählte Würgetechniken.

## **Gegentechnik gegen 3 Wurftechniken, wenn das eigene Fallen nicht mehr verhindert werden kann.**

Bei 3 frei gewählten Würgetechniken wirkt der Prüfling unmittelbar nach Verlust des Gleichgewichtes auf den Partner ein, so dass er bei Erreichung des Bodens bzw. direkt danach wieder die Kontrolle über den Gegner besitzt.

# **Freie Selbstverteidigung**

## **Gegen fünf kombinierte waffenlose Angriffe**

Freie Abwehr von 5 unterschiedlichen, vom Prüfling ausgewählten und angesagten, kombinierten waffenlosen Angriffen.

## **Gegen zwei unbewaffnete Angreifer**

Freie vom Prüfling angesagter und freier Angriffe von 2 unbewaffneten Angreifern. Je 3-5 angesagte und freie Angriffe ohne Kontakt und mit Kontakt. Es gelten die für die freie Selbstverteidigung festgelegten Bewegungskriterien.

## **Freie Anwendungsformen**

### **Freie Anwendungsformen im Atembereich (Atemtechniken aller Art)**

**Ausführung:** Auseinandersetzung im Stand beginnend, unter kontrollierter Anwendung von Ju-Jutsu-Techniken aller Art, Bewegungsformen sowie passiver oder aktiver Abwehrtechniken. Trefferfläche ist der gesamte Körper inkl. Kopf und Extremitäten.

**Verboten:** Ellenbogentechniken zum Kopf, Wirkungstreffer

**Dauer:** 1-2 Minuten mit einem Partnerwechsel

**Schutzausrüstung:** Tiefschutz (für Frauen optional), Faustschützer, Spann-/Fußschützer, für Kinder zusätzlich Zahn-/ Mundschutz.

## **Vorkenntnisse:**

Sporadisch prüfen