



**ARBEITSBLATT  
PRÜFUNGSPROGRAMM 1. DAN**



Sämtliche personenbezogenen Bezeichnungen im Prüfungsprogramm sind geschlechtsneutral benannt.  
Aus Gründen der vereinfachten Lesbarkeit wurde überwiegend die männliche Schreibweise gewählt.

Stand: 17. Januar 2024

<b>Prüfungsfächer 1. Dan (Schwarzgurt)</b>		
<b>1</b>	<b>Falltechniken</b>	<b>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.</b>
<b>2</b>	<b>Bodentechniken</b>	2.1 Haltetechniken in Verbindung mit Hebeln und Übergängen
<b>3</b>	<b>Abwehrtechniken</b>	3.1 Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen (2 Ausführungen) 3.2 Abwehrtechnik mit sofort folgender Armkontrolle und Konter (Block-Check-Konter)
<b>4</b>	<b>Atemitechniken</b>	4.1 Ellenbogentechnik (4 Ausführungen) 4.2 Unterarmtechnik
<b>5</b>	<b>Würge- / Nervendrucktechniken</b>	5.1 Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführungen)
<b>6</b>	<b>Hebeltechniken</b>	6.1 Armhebel im Stand (2 Ausführungen) 6.2 Armhebel am Boden (2 Ausführungen) 6.3 Handgelenkhebel (2 Ausführungen) 6.4 Fingerhebel 6.5 Beinhebel 6.6 Genickhebel
<b>7</b>	<b>Wurftechniken</b>	7.1 Würfe nach Wahl des Prüflings (3 Ausführungen) - maximal einer aus dem Kyu-Bereich - mindestens ein Selbstfallwurf
<b>8</b>	<b>Stockabwehr / -anwendung</b>	8.1 Folgetechniken mit dem Stock (4 Ausführungen)
<b>9</b>	<b>Messerabwehr</b>	9.1 Messerabwehr gegen drei Angriffswinkel nach freier Wahl. 9.2 Jeweils eine Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 in Dolchhaltung.
<b>10</b>	<b>Weiterführungstechniken</b>	10.1 Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen) 10.2 Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen) 10.3 Weiterführung von Würgetechniken (1 Ausführung)
<b>11</b>	<b>Gegentechniken</b>	11.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen) 11.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (3 Ausführungen) 11.3 Gegentechniken gegen Würgetechniken (2 Ausführungen)
<b>12</b>	<b>Freie Selbstverteidigung</b>	12.1 Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer 12.1.1 3-5 angesagte Angriffe mit Kontakt 12.1.2 3-5 angesagte Angriffe ohne Kontakt 12.1.3 3-5 freie Angriffe mit Kontakt 12.1.4 3-5 freie Angriffe ohne Kontakt
<b>13</b>	<b>Anwendungsformen</b>	13.1 Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form; mindestens 10 Techniken sind als Verkettung in maximal 2 Kombinationen zu zeigen. oder 13.2 Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken
<b>14</b>	<b>Bewegungsformen</b>	<b>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.</b>
<b>15</b>	<b>Kombinationen / Vielfältigkeit</b>	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
<b>16</b>	<b>Angriffs- / Partnerverhalten</b>	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

## 1 FALLTECHNIKEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

## 2 BODENTECHNIKEN

### 2.1 Haltetechniken in Verbindung mit Hebeln und Übergängen

#### Beschreibung:

- ▶ Der Verteidiger bringt den Angreifer zu Boden, nimmt eine Haltetechnik als Ausgangsposition ein und unterstützt diese mit einer Hebeltechnik.
- ▶ Der Partner leistet leichte bis mittlere Gegenwehr, ohne die Ausführungen des Verteidigers jedoch zu verhindern.
- ▶ Der Verteidiger wechselt in einem fließenden Übergang in die nächste Haltetechnik.
- ▶ Jede Haltetechnik wird dabei zunächst mit einer Hebeltechnik unterstützt, bevor zur nächsten Haltetechnik weitergegangen wird.
- ▶ Auf diese Weise sollen die vier Haltetechniken der bisherigen Prüfungsprogramme (Seitposition, Kreuzposition, Reitposition, bei eigener Rückenlage) durchlaufen werden.

#### Beachte:

- ▶ Beim Wechsel der Haltetechniken wird nach Möglichkeit die Bewegung bzw. Kraft des Partners ausgenutzt (Prinzip der Weiterführungstechniken).
- ▶ Hebeltechniken können zur Unterstützung der Wechsel und/oder zur Provokation der gewünschten Reaktion des Angreifers eingesetzt werden, müssen es jedoch nicht.
- ▶ Ist der Angreifer durch die Haltetechnik in Verbindung mit der Hebeltechnik vollständig fixiert, so ist diese zunächst so weit zu lösen, dass dem Angreifer eine Reaktion ermöglicht wird.

#### Beispiel:

- ▶ Haltetechnik in Guard Position in Verbindung mit Armbeugehebel, dann Übergang zu Haltetechnik in seitlicher Position in Verbindung mit Armstreckhebel.

## 3 ABWEHRTECHNIKEN

### 3.1 Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen (2 Ausführungen)

#### Beschreibung:

- ▶ Mit der Ellenbogenpartie des abwehrenden Arms wird der Angriff pariert.
- ▶ Die Ellenbogenabwehr wird gegen die angreifende Extremität ausgeführt.

### 3.2 Abwehrtechnik mit sofort folgender Armkontrolle und Konter (Block-Check-Konter)

#### Beschreibung:

- ▶ Nach einer beliebigen Abwehrtechnik mit einer Hand wird die angreifende Extremität mit der anderen Hand kontrolliert.
- ▶ Darauf folgt eine Atemtechnik mit der ersten Hand, ohne die Kontrolle zu verlieren.
- ▶ Die Atemtechnik kann auch mit dem Arm (Unterarm bzw. Ellenbogen) ausgeführt werden.

## 4 ATEMITECHNIKEN

### 4.1 Ellenbogentechnik (4 Ausführungen)

#### Beschreibung:

- ▶ Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu, jedoch sollen vier verschiedene Ausführungen demonstriert werden

### 4.2. Unterarmtechnik

#### Beschreibung:

- ▶ Der Unterarm des leicht angewinkelten Armes wird mit einer dynamischen und impulsartigen Bewegung auf eine geeignete Körperstelle gebracht.
- ▶ Es kann sowohl mit der Innenseite als auch mit der Außenseite des Armes getroffen werden.

## 5 WÜRGE- / NERVENDRUCKTECHNIKEN

### 5.1 Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführungen)

**Beschreibung:**

- ▶ Die Würgetechnik wird mit Hilfe der Füße und/oder der Beine ausgeführt.
- ▶ Auch Würgekombinationen mit Beinen/Füßen und Händen/Unterarmen sind zulässig.

## 6 HEBELTECHNIKEN

**Beachte:**

- ▶ Wenn mehrere Ausführungen einer Hebeltechnik gefordert werden, können sich diese in der Wirkungsweise, der Griffart und/oder der Position des Verteidigers zum Angreifer unterscheiden.

### 6.1 Armhebel im Stand (2 Ausführungen)

### 6.2 Armhebel am Boden (2 Ausführungen)

### 6.3 Handgelenkhebel (2 Ausführungen)

### 6.4 Fingerhebel

### 6.5 Beinhebel

### 6.6 Genickhebel

**Beschreibung Genickhebel:**

- ▶ Durchführung einer Hebeltechnik mit Wirkung auf die Halswirbelsäule des Angreifers.
- ▶ Ausführung als Streck-, Beuge- oder Drehhebel oder kombinierter Hebel möglich.
- ▶ Vorsicht: besondere Verletzungsgefahr!

## 7 WURFTECHNIKEN

### 7.1 Würfe nach Wahl des Prüflings (3 Ausführungen)

- ▶ Maximal ein Wurf darf aus den benannten Techniken des Kyu-Programms gewählt werden.
- ▶ Mindestens ein Wurf muss ein Selbstfallwurf sein.
- ▶ Wurfbeispiele können der Stoffsammlung entnommen werden.

## 8 STOCKABWEHR / -ANWENDUNG

### 8.1 Folgetechniken mit dem Stock (4 Ausführungen)

**Beschreibung:**

- ▶ Im Rahmen einer Verteidigungshandlung gegen einen Angreifer mit Angriffswinkel nach Wahl des Prüflings ist jeweils nach der Entwaffnung mit dem abgenommenen Stock eine Folgetechnik (Atemi-, Wurf-, Würge-, Nervendruck- oder Hebeltechnik) zu zeigen.

## 9 MESSERABWEHR

### 9.1 Messerabwehr gegen drei Angriffswinkel nach freier Wahl

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 1. Kyu (siehe dort), jedoch kann sich der Verteidiger die Winkel aussuchen.

### 9.2 Jeweils eine Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 in Dolchhaltung

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 1. Kyu (siehe dort), jedoch hält der Angreifer das Messer in der Dolchhaltung (Klinge zeigt an der Kleinfingerseite nach außen).

## 10 WEITERFÜHRUNGSTECHNIKEN

### 10.1 Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (siehe dort).

### 10.2 Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 2. Kyu (siehe dort).

### 10.3 Weiterführung von Würgetechniken (1 Ausführung)

#### Beschreibung:

- ▶ Eine Weiterführung für eine Würgetechnik nach Wahl des Prüflings ist zu demonstrieren.
- ▶ Die Wahl des Angriffs liegt beim Prüfling.
- ▶ Die weiterführende Technik kann, abgesehen von reinen Atemtechniken, aus allen Bereichen der Ju-Jutsu-Techniken kommen.

## 11 GEGENTECHNIKEN

### 11.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (siehe dort).

### 11.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (3 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (siehe dort).

### 11.3 Gegentechniken gegen Würgetechniken (2 Ausführungen)

#### Beschreibung:

- ▶ Eine vom Angreifer am Verteidiger angesetzte Würgetechnik wird vom Verteidiger verhindert und mit einer Gegentechnik gekontert.
- ▶ Für die Gegentechnik nutzt der Verteidiger die

vom Angreifer eingesetzte Kraft bzw. Bewegungsenergie aus.

- ▶ Dies ist für zwei zueinander unterschiedliche Würgetechniken nach Wahl des Prüflings zu demonstrieren.
- ▶ Die Gegentechnik kann, abgesehen von reinen Atemtechniken, aus allen Bereichen der Ju-Jutsu-Techniken kommen.

#### Beachte:

- ▶ Als Angriff sind beliebige Würgetechniken aus dem Ju-Jutsu-Prüfungsprogramm (Beispiele siehe Stoffsammlung) zu wählen; Angriffe aus dem Angriffskatalog (z.B. Würgen von vorne) sind nicht zulässig.
- ▶ Der Angreifer soll seine Würgetechnik so ansetzen, dass sie ohne Gegentechnik des Verteidigers erfolgreich wäre.

## 12 FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG

### 12.1 Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer

#### Beschreibung:

- ▶ Freie Abwehr von je drei bis fünf vom Prüfer angesagten Angriffen mit und ohne Kontakt sowie je drei bis fünf freien Angriffen mit und ohne Kontakt.
- ▶ Bei den angesagten Angriffen werden jeweils für beide Angreifer die Angriffe angesagt, bevor die Angreifer unmittelbar nacheinander oder zeitweise auch gleichzeitig angreifen.
- ▶ Die Angriffe können nach Wahl des Prüfers rechts oder links abgefragt bzw. durchgeführt werden.

#### Beachte:

- ▶ Während der Abwehr des ersten Angreifers ist eine möglichst günstige Position zum zweiten Angreifer zu suchen.

#### 12.1.1 3-5 angesagte Angriffe mit Kontakt

#### 12.1.2 3-5 angesagte Angriffe ohne Kontakt

#### 12.1.3 3-5 freie Angriffe mit Kontakt

#### 12.1.4 3-5 freie Angriffe ohne Kontakt

## 13 ANWENDUNGSFORMEN

### 13.1 Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form

#### Zweck:

- ▶ Der Prüfling soll seine besondere Verbundenheit zum Ju-Jutsu und seine besonderen Kenntnisse in einer eigenständigen Präsentation darstellen.

#### Prinzip:

- ▶ Eine selbstgewählte Darstellung bzw. Kata besteht aus der Präsentation einer Anzahl Ju-Jutsu-Techniken bzw. auf Ju-Jutsu-Techniken basierenden Handlungen in einer geschlossenen Darstellung auf außergewöhnlich hohem Niveau.
- ▶ Die Darstellung stellt in exemplarischer Weise die persönlichen Schwerpunkte und besonderen Kenntnisse bzw. Fähigkeiten des Prüflings heraus.

#### Beschreibung:

- ▶ 10 Techniken aus mindestens 2 der folgenden Prüfungsfächer sind als Verkettung in maximal 2 Kombinationen zu zeigen:
  - Atemtechniken
  - Hebeltechniken
  - Wurftechniken
  - Würgetechniken
- ▶ Die Kombinationen können mit Techniken aus weiteren Technikgruppen ergänzt werden.
- ▶ Die Techniken aus den Fächern Hebel-, Wurf- und Würgetechniken können auch mit Unterstützung eines Stockes gezeigt werden. Dazu wird der Prüfling von seinem Partner mit einem Stockangriff nach Wahl des Prüflings angegriffen. Nach der Entwaffnung des Angreifers setzt der Verteidiger den Stock in seiner Kombination ein.
- ▶ Alternativ kann auch ein Teil einer traditionellen Kata (Kodokan Goshin-jutsu, Kime-no-Kata oder EBo-no-Kata) gezeigt werden. Hier sind dann mindestens 5 Abwehrhandlungen als Ju-Jutsu Kombination zu zeigen.
- ▶ Der Partner muss kein Prüfungsteilnehmer sein.
- ▶ Die Techniken werden anhand der JJ-Prinzipien geprüft und bewertet.

oder

### 13.2 Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken

#### Zweck:

- ▶ Trainingsform zur Übung von Ju-Jutsu Techniken

#### Prinzip:

- ▶ In diesem Prüfungsfach soll der Prüfling zeigen, dass er in der Lage ist, im Verlauf einer kontrollierten Auseinandersetzung mit dem Partner die geforderte Aufgabe auch gegen den Widerstand des Partners durchzusetzen.
- ▶ Die Partner agieren auf der Mattenfläche. Dabei ist der Raum so aufzuteilen, dass keine Gefahren durch die Mattenbegrenzung entstehen. Die persönlichen Anforderungen aus den Wettkampffregeln gelten sinngemäß.
- ▶ Von beiden Ausführenden wird eine besondere Rücksichtnahme – vor allem in Gefahrensituationen – erwartet.
- ▶ Bewertet werden nicht Sieg oder Niederlage eines der Akteure, sondern Elemente wie Distanz, Deckung, Übersicht, Raumaufteilung, rationelles Bewegen, Partnerverhalten, prinzipiengelechtes Verhalten usw. bei der Anwendung von Ju-Jutsu-Techniken.
- ▶ Der Partner muss kein Prüfungsteilnehmer sein.

## 14 BEWEGUNGSFORMEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

## 15 KOMBINATIONEN / VIELFÄLTIGKEIT

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung

## 16 ANGRIFFS- / PARTNERVERHALTEN

Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung



**Deutscher Ju-Jitsu Verband e.V.**  
Bundesgeschäftsstelle  
Badstubenvorstadt 12/13  
D-06712 Zeitz