

Prüfungsprogramm zum 5. DAN Ju-Jutsu



Name:

Verein:

2. Bodentechniken

Max. 5x Aufgabenstellung nach freier Wahl des Prüfers

3. Abwehrtechniken

Aufgabenstellung nach freier Wahl des Prüfers

4. Atemitechniken

Aufgabenstellung nach freier Wahl des Prüfers

5. Würge-/Nervendrucktechniken

Max. 3x Würgetechniken mit Armen oder Händen

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

Max. 3x Würgetechniken mit Beinen oder Füßen

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:
Angriff:

Max. 3x Würgetechniken mit Verwendung der Kleidung

1. Technik:
Angriff:
2. Technik:
Angriff:
3. Technik:
Angriff:

Max. 2x Würgetechniken mit sonstigen Hilfsmitteln

1. Technik:
Angriff:
2. Technik:
Angriff:

Max. 3x Kombinierte Würgetechniken

1. Technik:
Angriff:
2. Technik:
Angriff:
3. Technik:
Angriff:

6. Hebeltechniken

Max. 5x Armhebel im Stand

1. Technik:
Angriff:
2. Technik:
Angriff:

3. Technik:

Angriff:

4. Technik:

Angriff:

5. Technik:

Angriff:

Max 5x Armhebel am Boden

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

4. Technik:

Angriff:

5. Technik:

Angriff:

Max. 5x Handgelenkhebel

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

4. Technik:

Angriff:

5. Technik:

Angriff:

Max. 4x Fingerhebel

1. Technik:
Angriff:
2. Technik:
Angriff:
3. Technik:
Angriff:
4. Technik:
Angriff:

4x Beinhebel

1. Technik:
Angriff:
2. Technik:
Angriff:
3. Technik:
Angriff:
4. Technik:
Angriff:

7. Wurftechniken

Max. 4x Wurftechnik nach Wahl des Prüflings

Maximal 4x Kyu Wurf, mindestens. 3x Selbstfallwurf

1. Technik:
Angriff:
2. Technik:
Angriff:
3. Technik:
Angriff:

4. Technik:

Angriff:

8. Stockabwehr/ -anwendung

Max. 6x Verteidigungshandlung mit dem Stock gegen freie Angriffswinkel mit dem Stock

9. Messerabwehr

Max. 7x Messerabwehr nach freier Wahl des Prüfers

Entscheidung der Prüfungskommission aus den Bereichen: Winkel 1 bis 5, Dolchhaltung 1&2, Bedrohung in der Nahdistanz

10. Weiterführungstechniken

5x2 Weiterführung von Ju-Jutsu-Techniken

11. Gegentechniken

5x2 Gegentechnik gegen Ju-Jutsu-Techniken

12. Freie Selbstverteidigung

Verteidigung gegen 2 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

13. Freie Anwendungsformen

A) Traditionelle Kata

***B) Selbstgewählte Darstellung von mind. 20 Ju-Jutsu Technikkombinationen
in Kata ähnlicher Form***

Kombination	Angriff	Technik
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		