DEUTSCHER JU·JUTSU VERBAND

ARBEITSBLATT PRÜFUNGSPROGRAMM 4. DAN

www.ju-jutsu.de

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

Prüfungsfächer 4. Dan (Schwarzgurt)		
1	**Falltechniken**	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.
2	**Bodentechniken**	2.1. Übergang vom Stand zum Boden mit abschließender Kontrolltechnik (4 Ausführungen)
3	**Abwehrtechniken**	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.
4	**Atemitechniken**	4.1. 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
5	**Würge- / Nervendrucktechniken**	5.1. Nervendrucktechnik (6 Ausführungen) 5.2. Würgetechnik (6 Ausführungen)
6	**Hebeltechniken**	6.1. Armhebel im Stand (4 Ausführungen) 6.2. Armhebel am Boden (4 Ausführungen) 6.3. Handgelenkhebel (4 Ausführungen) 6.4. Fingerhebel (3 Ausführungen) 6.5. Beinhebel (3 Ausführungen)
7	**Wurftechniken**	7.1. Sechs Würfe nach Wahl des Prüflings. Maximal drei aus dem Kyu Bereich. Mindestens zwei Selbstfallwürfe.
8	**Stockabwehr /-anwendung**	8.1. Verteidigungshandlung mit dem Stock gegen Angriffswinkel 1 bis 6
9	**Messerabwehr**	9.1. Messerabwehr (5 Ausführungen). Angesagte Angriffe.
10	**Weiterführungstechniken**	10.1. Weiterführung von Ju-Jutsu-Techniken (3x2 Ausführungen)
11	**Gegentechniken**	11.1. Gegentechniken gegen Ju-Jutsu-Techniken (3x2 Ausführungen)
12	**Freie Selbstverteidigung**	12.1. Verteidigung gegen zwei Angreifer 12.1.1. 9-15 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt 12.1.2. 9-15 freie Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt
13	**Anwendungsformen**	13.1. Traditionelle Kata oder 13.2. Selbstgewählte Darstellung von mind. 20 Ju-Jutsu-Techniken in Kata-ähnlicher Form.
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.

1. FALLTECHNIKEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

2. BODENTECHNIKEN

2.1. Übergang vom Stand zum Boden mit abschließender Kontrolltechnik (4 Ausführungen)

Beschreibung:
+ Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Dan, jedoch sollen vier verschiedene Ausführungen demonstriert werden.

3. ABWEHRTECHNIKEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

4. ATEMITECHNIKEN

4.1. Atemitechnik (10 Ausführungen nach Wahl des Prüflings)

4.1.1. mind. 3 Techniken aus dem Bereich Hand/Faust

4.1.2. mind. 3 Techniken aus dem Bereich Knie/Fuß

4.1.3. mind. 3 Techniken aus dem Bereich Ellenbogen

5. WÜRGE- / NERVENDRUCKTECHNIKEN

5.1. Nervendrucktechnik (6 Ausführungen)

5.2. Würgetechnik (6 Ausführungen)

6. HEBELTECHNIKEN

6.1. Armhebel im Stand (4 Ausführungen)

6.2. Armhebel am Boden (4 Ausführungen)

6.3. Handgelenkhebel (4 Ausführungen)

6.4. Fingerhebel (3 Ausführungen)

6.5. Beinhebel (3 Ausführungen)

7. WURFTECHNIKEN

7.1. Es sind sechs Würfe nach Wahl des Prüflings zu zeigen.

+ Maximal drei Würfe dürfen aus den benannten Techniken des Kyu Programms sein.
+ Mindestens zwei Würfe müssen ein Selbstfallwurf sein.
+ Wurfbespiele können der Stoffsammlung entnommen werden.

8. STOCKABWEHR /-ANWENDUNG

8.1. Verteidigungshandlung mit dem Stock gegen Angriffswinkel 1 bis 6

Beschreibung:
+ Der Verteidiger muss sich mit einem Stock gegen die Angriffswinkel 1 bis 6 verteidigen.
+ Die Verteidigung ist freigestellt.
+ Der Angreifer ist zu entwaffnen.

9. MESSERABWEHR

9.1. Messerabwehr (5 Ausführungen)

Beschreibung:
+ Der Prüfer sagt insgesamt fünf Angriffe aus den folgenden Bereichen an:

a) Winkel 1 bis 5

b) Winkel 1 und 2 Messer in Dolchhaltung

und

c) Messer in der Nahdistanz

10. Weiterführungstechniken

10.1. Weiterführung von Ju-Jutsu-Techniken (3x2 Ausführungen)

Beschreibung:
+ Der Prüfer sagt die Techniken an; diese können sich auf alle bisher im Prüfungsprogramm geforderten und in der Stoffsammlung aufgeführten Hebel-, Wurf und Würgetechniken beziehen.

+ Der Prüfling setzt jede der geforderten Techniken zwei Mal an seinem Partner an, welcher wiederum bei jedem Ansatz eine unterschiedliche Gegenreaktion zeigt.
+ Jede dieser insgesamt sechs Weiterführungen soll in einer eigenen Sequenz gezeigt werden (nicht als Verkettung von mehreren Weiterführungen).
+ Der Prüfling hat die Aufgabe, jeweils auf die beiden unterschiedlichen Gegenbewegungen in sinnvoller Weise mit weiterführenden Techniken zu reagieren.

11. GEGENTECHNIKEN

11.1. Gegentechniken gegen Ju-Jutsu-Techniken (3x2 Ausführungen)

Beschreibung:
+ Der Prüfer sagt die Techniken an; diese können sich auf alle bisher im Prüfungsprogramm geforderten und in der Stoffsammlung aufgeführten Hebel-, Wurf und Würgetechniken beziehen.
+ Der Angreifer setzt jede der geforderten Techniken zwei Mal am Verteidiger an, welcher bei jedem der beiden Ansätze eine unterschiedliche Gegentechnik zeigt.
+ Jede dieser insgesamt sechs Gegentechniken soll in einer eigenen Sequenz gezeigt werden (nicht als Verkettung von mehreren Gegentechniken).

12. Freie Selbstverteidigung

12.1. Verteidigung gegen zwei Angreifer

12.2. 9-15 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt.

12.3. 9-15 freie Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt.

13. Anwendungsformen

13.1. Traditionelle Kata

oder

13.2. Selbstgewählte Darstellung von mind. 20 Ju-Jutsu-Techniken in Kata-ähnlicher Form.

Beachte:
+ Eine schriftliche Ausarbeitung erläutert im 4. und 5. Dan die Hintergründe der Darstellung und listet ihre Inhalte detailliert auf.
+ Die schriftliche Ausarbeitung geht in die Bewertung ein.

Beschreibung:
+ Die selbstgewählte Darstellung oder Kata besteht aus mindestens einer Ju-Jutsu Technikgruppe (z. B. Hebeltechniken) oder Techniken eines Handlungskomplexes (z. B. Ju-Jutsu in der Bodenlage) auf außergewöhnlich hohem Niveau.
+ Der Umfang entspricht mindestens 20 Technikkombinationen oder komplexen Verteidigungshandlungen.
+ Die Demonstration kann mit dem Partner vorher abgesprochen oder eingeübt sein.
+ Der Prüfling muss dem zuständigen Fachbereich für das Prüfungswesen eine schriftliche Ausarbeitung, aus der Absicht, Inhalt, Raumaufteilung und Ablauf ersichtlich sind, zukommen lassen. Die näheren Ausführungen legt der jeweilige Landesverband fest.

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·JUTSU VERBAND

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

www.ju-jutsu.de