



**ARBEITSBLATT  
PRÜFUNGSPROGRAMM 1. DAN**

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

Stand: 30. Mai 2023

<b>Prüfungsfächer 1. Dan (Schwarzgurt)</b>		
1	<b>Falltechniken</b>	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.
2	<b>Bodentechniken</b>	2.1. Haltetechniken in Verbindung mit Hebeln und Übergängen
3	<b>Abwehrtechniken</b>	3.1. Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen (2 Ausführungen) 3.2. Abwehrtechnik mit sofort folgender Armkontrolle und Konter (Block-Check-Konter)
4	<b>Atemitechniken</b>	4.1. Ellenbogentechnik (4 Ausführungen) 4.2. Atemi mit dem Unterarm (nach innen oder außen)
5	<b>Würge- / Nervendrucktechniken</b>	5.1. Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführung)
6	<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
7	<b>Wurftechniken</b>	7.1. Drei Würfe nach Wahl des Prüflings. Maximal einer aus dem Kyu Bereich. Mindestens ein Selbstfallwurf.
8	<b>Stockabwehr /-anwendung</b>	8.1. Folgetechniken mit dem Stock (4 Ausführungen)
9	<b>Messerabwehr</b>	9.1. Messerabwehr gegen drei Angriffswinkel nach freier Wahl. 9.2. Jeweils eine Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 in Dolchhaltung.
10	<b>Weiterführungstechniken</b>	10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen) 10.2. Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen) 10.3. Weiterführung von Würgetechniken (1 Ausführungen)
11	<b>Gegentechniken</b>	11.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen) 11.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken (3 Ausführungen) 11.3. Gegentechniken gegen Würgetechniken (2 Ausführungen)
12	<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
13	<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
14	<b>Bewegungsformen</b>	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.
15	<b>Kombinationen / Vielfältigkeit</b>	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung.
16	<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 soweit zu lösen, dass dem Angreifer eine Reaktion ermöglicht wird.

## 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 danach die angreifende Extremität mit der anderen Hand kontrolliert.
- + Darauf folgt eine Atemtechnik mit der ersten Hand, ohne die Kontrolle zu verlieren.
- + Alle Techniken können 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. Atemi mit dem Unterarm nach innen oder außen („Clothesline“)

Beschreibung:

- + Der Unterarm des leicht angewinkelten Armes wird mit einer dynamischen und impulsartigen Bewegung nach innen oder außen auf eine geeignete Körperstelle gebracht.
- + Es kann sowohl mit der Innenseite als auch mit der Außenseite des Armes getroffen werden.
- + Die Technik kann als Atemitechnik (unmittelbares Zurückziehen des Armes nach erfolgtem Kontakt) oder als Schiebetechnik (weiterdrücken mit dem Arm nach dem Kontakt) ausgeführt werden.

## 5. WÜRGE- / NERVENDRUCKTECHNIKEN

### 5.1. Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführung)

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. Es sind drei Würfe nach Wahl des Prüflings zu zeigen.
  - + Maximal ein Wurf darf aus den benannten Techniken des Kyu Programms sein.
  - + 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 nach der Entwaffnung mit dem abgenommenen Stock jeweils eine Folgetechnik (Atemi-, Wurf-, Würge- 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.

Beschreibung:

+ Der Angreifer hält das Messer in der Dolchhaltung (Klinge zeigt an der Kleinfingerseite nach außen).  
 + Im Laufe der Abwehr muss der Verteidiger die Kontrolle des waffenführenden Armes erlangen, ohne sich dabei selbst in Gefahr zu bringen.  
 + Eine Störtechnik kann optional angesetzt werden.  
 + Nach der Kontrolle des waffenführenden Armes erfolgt die Entwaffnung.  
 + Die möglichen Folgetechniken können mit oder ohne Waffe durchgeführt werden.

## 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 Ausführungen)

Beschreibung:

+ Eine Weiterführung für eine Würgetechnik nach Wahl des Prüflings ist zu demonstrieren.  
 + Die Wahl der jeweiligen Angriffe liegt beim Prüfling.  
 + Die weiterführende Technik kann abgesehen von reinen Atemitechniken 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 Atemitechniken 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:

- + Mindestens 10 Techniken sind als Verkettung in maximal 2 Kombinationen zu zeigen.
- + Die Techniken sind aus folgenden Prüfungsfächern zu wählen:
  - + Atemitechniken
  - + Hebeltechniken
  - + Wurftechniken

- + Ausschließlich Techniken aus einem Fach sind nicht zugelassen.
- + Die Techniken werden anhand der JJ-Prinzipien geprüft und bewertet.
- + Alternativ kann auch ein Teil einer traditionellen Kata (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.

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 Wettkampfbestimmungen gelten sinngemäß.
- + Von beiden Ausführenden wird eine besondere Rücksichtnahme – vor allem in Gefahrensituationen – erwartet. Insofern ist der Gegner nicht als Gegner im eigentlichen Sinne, sondern als Partner anzusehen.
- + 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-Jutsu Verband e.V.**  
Bundesgeschäftsstelle  
Badstubenvorstadt 12/13  
D-06712 Zeitz