



**ARBEITSBLATT  
PRÜFUNGSPROGRAMM 5. 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 5. Dan (Schwarzgurt)</b>		
1	<b>Falltechniken</b>	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.
2	<b>Bodentechniken</b>	2.1. Aufgabenstellung nach freier Wahl des Prüfers (max. 5 Ausführungen)
3	<b>Abwehrtechniken</b>	3.1. Aufgabenstellung nach freier Wahl des Prüfers
4	<b>Atemtechniken</b>	4.1. Aufgabenstellung nach freier Wahl des Prüfers
5	<b>Würge- / Nervendrucktechniken</b>	5.1. Würgetechnik mit Armen oder Händen (max. 3 Ausführungen) 5.2. Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (max. 2 Ausführungen) 5.3. Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (max. 3 Ausführungen) 5.4. Würgetechnik mit sonstigen Hilfsmitteln (max. 2 Ausführungen) 5.5. Kombinierte Würgetechnik (max. 3 Ausführungen)
6	<b>Hebeltechniken</b>	6.1. Armhebel im Stand (max. 5 Ausführungen) 6.2. Armhebel am Boden (max. 5 Ausführungen) 6.3. Handgelenkhebel (max. 5 Ausführungen) 6.4. Fingerhebel (max. 4 Ausführungen) 6.5. Beinhebel (max. 4 Ausführungen)
7	<b>Wurftechniken</b>	7.1. Würfe nach Wahl des Prüflings (max. 8 Ausführungen) Maximal vier aus dem Kyu Bereich. Mindestens drei Selbstfallwürfe.
8	<b>Stockabwehr /-anwendung</b>	8.1. Verteidigungshandlung mit dem Stock gegen freie Angriffswinkel mit Stock (max. 6 Ausführungen)
9	<b>Messerabwehr</b>	9.1. Messerabwehr (max. 7 Ausführungen). Angesagte Angriffe.
10	<b>Weiterführungstechniken</b>	10.1. Weiterführung von Ju-Jutsu-Techniken (5x2 Ausführungen)
11	<b>Gegentechniken</b>	11.1. Gegentechniken gegen Ju-Jutsu-Techniken (5x2 Ausführungen)
12	<b>Freie Selbstverteidigung</b>	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	<b>Anwendungsformen</b>	13.1. Traditionelle Kata oder 13.2. Selbstgewählte Darstellung von mind. 20 Ju-Jutsu-Techniken in Kata-ähnlicher Form.
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. 2.1. Bis zu 5 aller im gesamten Ju-Jutsu Prüfungsprogramm geforderten Bodentechniken, Übergänge vom Stand zum Boden oder die Selbstverteidigung in der Bodenlage betreffenden Bewegungsaufgaben nach freier Wahl des Prüfers.

## 3. ABWEHRTECHNIKEN

- 3.1. Stichproben der im gesamten Ju-Jutsu Prüfungsprogramm geforderten und der in der Stoffsammlung aufgeführten Abwehrtechniken nach freier Wahl des Prüfers.

## 4. ATEMITECHNIKEN

- 4.1. Stichproben der im gesamten Ju-Jutsu Prüfungsprogramm geforderten und in der Stoffsammlung aufgeführten Atemitechniken nach freier Wahl des Prüfers.

Beachte:

+ Der Prüfer kann auch festlegen, welche im Prüfungsprogramm explizit benannte Form gezeigt werden soll (z.B. Knieschlag vertikal).

## 5. WÜRGE- / NERVENDRUCKTECHNIKEN

Jeweils bis zu 3 verschiedene Techniken können nach Wahl des Prüfers stichprobenartig abgefragt werden.

Die Auswahl der Techniken innerhalb einer Gruppe obliegt dem Prüfling.

- 5.1. Würgetechnik mit Armen oder Händen (max. 3 Ausführungen)
- 5.2. Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (max. 2 Ausführungen)
- 5.3. Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (max. 3 Ausführungen)

- 5.4. Würgetechnik mit sonstigen Hilfsmitteln (max. 2 Ausführungen)

- 5.5. Kombinierte Würgetechnik (max. 3 Ausführungen)

## 6. HEBELTECHNIKEN

Alle Techniken können nach Wahl des Prüfers stichprobenartig abgefragt werden.

Die Auswahl der Techniken innerhalb einer Gruppe obliegt dem Prüfling.

- 6.1. Armhebel im Stand (max. 5 Ausführungen)
- 6.2. Armhebel am Boden (max. 5 Ausführungen)
- 6.3. Handgelenkhebel (max. 5 Ausführungen)
- 6.4. Fingerhebel (max. 4 Ausführungen)
- 6.5. Beinhebel (max. 4 Ausführungen)

## 7. WURFTECHNIKEN

- 7.1. Es sind Würfe nach Wahl des Prüflings zu zeigen (max. 8 Ausführungen).

+ Maximal vier Würfe dürfen aus den benannten Techniken des Kyu-Programms sein.

+ Mindestens drei Würfe müssen ein Selbstfallwurf sein.

+ Wurfbeispiele können der Stoffsammlung entnommen werden.

## 8. Stockabwehr / -anwendung

- 8.1. Verteidigungshandlung mit dem Stock gegen freie Angriffswinkel mit Stock (max. 6 Ausführungen)

Beschreibung:

+ Der Verteidiger muss sich mit einem Stock gegen freie Angriffe mit dem Stock verteidigen.

+ Es sind nur die Angriffswinkel 1 - 6 zulässig.

+ Die Verteidigung ist freigestellt.

+ Der Angreifer ist zu entwaffnen.

**9. Messerabwehr**

## 9.1. Messerabwehr (max. 7 Ausführungen)

Beschreibung:

+ Der Prüfer fragt bis zu sieben Angriffe aus den folgenden Bereichen ab:

- 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 (5x2 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 4. Dan, jedoch werden jetzt fünf zueinander unterschiedliche Ju-Jutsu-Techniken nach Wahl des Prüfers vorgegeben.

**11. Gegentechniken**

## 11.1. Gegentechniken gegen Ju-Jutsu-Techniken (5x2 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 4. Dan, jedoch werden jetzt fünf zueinander unterschiedliche Ju-Jutsu-Techniken nach Wahl des Prüfers vorgegeben.

**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.

Beachte:

+ Wird dieses Prüfungsfach von mindestens 2 Prüfern mit weniger als 3 Punkten (2 = mangelhaft oder 1 = ungenügend) bewertet, so ist ein Bestehen der Prüfung nicht mehr möglich.

Beschreibung:

+ Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 4. Dan, jedoch muss die Form und/oder der Inhalt der Darstellung sich grundlegend von der bei der Prüfung zum 4. Dan gezeigten Demonstration unterscheiden.

**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