

Prüfling – Name:

Prüfungsprogramm zum 1. DAN (Schwarzgurt Seite 186)

Stand 06.07.2022

Nicht aufgeführte Positionsnummern / Prüfungsfächer werden zu dieser Graduierung nicht geprüft

		Benotung				
		1	2	3	4	5
01.	Bewegungsformen (Sabaki)	Bemerkung				
1.1	-					
02.	Falltechniken (Ukemi)	Bemerkung				
2.1	-					
03.	Komplexaufgabe	Bemerkung				
3.1	Im Bereich Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken					
04.	Bodentechniken (Ne-waza)	Bemerkung				
4.1	• 3 Haltetechniken nach Befreiungstechnik des Gegners					
05.	Abwehrtechniken	Bemerkung				
5.1	• Abwehrfolge im 3-er Kontakt gegen unterschiedliche Atemiangriffe					
5.2	• 3 Abwehrtechniken mit dem Ellbogen (Otoschi-empi, Tate-empi-uchi)					
Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (gegen je 1 Angriff)						
06.	Atemitechniken	Bemerkung				
6.1	• 1 Handinnenkantenschlag (Haito-uchi)					
6.2	• 4 Ellenbogentechnik (Empi-uchi)					
6.3	• 1 Weitere Atemitechnik (Atemi-waza)					
07.	Würge- und Nervendrucktechniken	Bemerkung				
7.2	• 2 Würgetechniken mit Beinen oder Füßen (Ashi-jime)					
08.	Sicherungstechnik	Bemerkung				
8.1	• 1 Kombinierte Festlegetechnik					
09.	Hebeltechniken	Bemerkung				
9.1	• 1 Genickhebel (Kubi-hishigi)					
9.2	• 3 Armstreckhebel im Stand (Ude-gatame)					
9.3	• 3 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage (Ude-gatame)					
10.	Wurftechnik	Bemerkung				
10.1	• 1 Schleudewurf (Kaiten-nage)					
10.2	• 2 Ausheber (Sukui-nage, Ushiro-goshi, Kata-guruma, Te-guruma)					
10.3	• 2 Selbstfallwürfe (Sutemi-Waza)					
10.4	• 1 weitere Wurftechnik					
11.	Stockabwehr / -anwendung	Bemerkung				
11.1	Stockabwehr mit waffenloser Folgetechnik (8 Angriffswinkel)					
12.	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	Bemerkung				
12.1	Messerabwehr mit Entwaffnungstechnik (5 Angriffswinkel)					
13.	Weiterführungstechniken	Bemerkung				
13.1	• Weiterführung von 3 Hebeltechniken					
13.2	• Weiterführung von 3 Wurftechniken					
13.3	• Weiterführung von 2 Würgetechniken					
14.	Gegentechniken (Gaeshi-waza)	Bemerkung				
14.1	• Gegentechnik gegen 3 Hebeltechniken					
14.2	• Gegentechnik gegen 3 Wurftechniken					
14.3	• Gegentechnik gegen 2 Würgetechniken					
15.	Freie Selbstverteidigung	Bemerkung				
15.1	Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer					
15.1.1	• 3-5 vom Prüfer angesagte Angriffe mit Kontakt					
15.1.2	• 3-5 vom Prüfer angesagte Angriffe ohne Kontakt					
15.1.3	• 3-5 freie Angriffe mit Kontakt					
15.1.4	• 3-5 freie Angriffe ohne Kontakt					
16.	Freie Anwendungsformen	Bemerkung				
16.1	Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken					
18.	Kombination / Vielfältigkeit	Bemerkung				
18.1	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung					
19.	Angriffs- / Partnerverhalten	Bemerkung				
19.1	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung					