

# Niedersächsischer Ju-Jutsu Verband e.V.

Fachverband für moderne Selbstverteidigung und Wettkampf

Mitglied im Deutschen Ju-Jutsu Verband e.V. und Landessportbund Niedersachsen e.V.

NJJV-Geschäftsstelle Birkenweg 1, 37115 Duderstadt



## Dan Prüfungsprogramm

- Muster -

Heinrich Conrads

**Prüfungsprogramm zum 2. Dan**

**Ab 02.04.2009**

Lehr.- u. Prüfreferent

Heinrich Conrads

Nesselröden, Birkenweg 1

37115 Duderstadt

Tel.: 05527 / 5542

Handy: 0170-1630384

Fax: 05527 / 999 762

Email: [Heinz.Conrads@t-online.de](mailto:Heinz.Conrads@t-online.de)

Duderstadt, 02.08.2009

Block 1 u. 2

Bewertung entfällt

## 3. Komplexaufgaben

Demonstration von einer oder mehrere Atemi-/Wurfkombinationen mit anschließender Kontrolltechnik.

### 4. Bodentechniken

(Blau = Angebot)

2 x Übergang vom Stand zum Boden

1. Angriff Fauststoß / Handfegen, Kreuzgriff zum Rev. unter den Armen von rückw. zu Boden ziehen
2. Angriff Schwinger / umgekehrter Genickbeugehebel mit Beinstellen zum Boden ( Vlado)
3. Fassbar Außendrehwurf, Rollen über die lk. Seite, lks. Bein weit zurück.

### 5. Abwehrtechniken

#### 5.1. Abwehrfolge im 3-er Kontakt

Gegen Schlag von oben außen mit Übergang zu mindestens

- 2 verschiedene Hebel- oder Wurftechniken und **Reaktion auf Störaktion**  
(ev. Weiterführung)

#### 5.2. 4 Kombinationen von verschiedenen Abwehrtechniken

- 1. Handkantenblock von innen Abw./Ellenbogentechn. gegen Angriff Schwinger
- 2. Handkantenblock von innen/ Schlag auf d. Bizeps gegen Stockschlag von innen
- 3. Kreuzblock lks. Hand oben / rechte Hand von unten gegen Halbkreisfußtritt
- 4. Handfegen rechts / Ellenbogentechnik lks. gegen Faustrückenschlag

### 6. Atemitechniken

#### 6.1. 1 Fußstoß rückwärts

gegen

Schlägerangriff

#### 6.2. 1 Halbkreisfußtritt rückwärts oder Fersendrehschlag

gegen

Fauststoß

#### 6.3. 1 Atemi nach Vorgabe

aus dem vorangegangenen Graden

Halbkreisfußtritt

### 7. Würge- und Nervendrucktechniken

#### 7.1. 2 Würgetechniken i. Verb. mit Hebel- oder Nervendrucktechniken

1. in der Bodenlage als Festlegetechnik - (Yoko-Wakare) mit Würgetechnik
2. umgekehrtes freies Würgen mit Druck auf den Sinusknoten  
( aus Seitstreckhebel aufstehen)

**7.2. 4 Nervendrucktechniken**

- |    |  |       |                   |
|----|--|-------|-------------------|
| 1. | Nasendruck                                 | gegen | Umkl. von vorn    |
| 2. | Ohrendruck                                 | gegen | Fußtritt vorwärts |
| 3. | Druck in die Kehlkopfgrube                 | gegen | Würgen von vorn   |
| 4. | Druckpunkt unter der Nase mit dem Unterarm | gegen | Faustrückenschlag |

**8. Sicherungstechniken****1. kombinierte Transporttechnik**

in Verbindung mit Hebel- oder Nervendrucktechnik

Armbeugehebel mit Druckpunkt unter die Nase / Kreuzfesselgriff-Nasendruck

**9. Hebeltechniken****9.1. 1. Handdrehgriff oder Armdrehgriff** gegen Schwitzkasten von vorn**9.2. 5 Armbeugehebel** (Kette möglich)**Drei Armbeugehebel m Stand**

- |    |                           |       |                     |
|----|---------------------------|-------|---------------------|
| 1. | Armbeugehebel verriegelt  | gegen | Handgelenk erfassen |
| 2. | Armbeugehebel a.d. Rücken | gegen | Schlag von innen    |
| 3. | Kreuzfesselgriff          | gegen | Schlag von oben     |

**9.3. Zwei Armbeugehebel im Boden**

- |    |   |       |                                       |
|----|---|-------|---------------------------------------|
| 1. | Armbeugehebel verriegelt am Boden aus Kreuzposition |       |                                       |
| 2. | Beinkreuzfesselgriff                                | gegen | Schlag von innen (i.V. Kipphandhebel) |

**9.4. Drei Bein-, Fuß- oder Hüfthebel**

- |    |                               |    |                                    |
|----|-------------------------------|----|------------------------------------|
| 1. | Beindurchzug                  | 2. | Beinstreckhebel von oben und unten |
| 3. | Beinriegel im Stand           | 4. | Beinriegel im Rücksitz             |
| 5. | Fußsperrhebel, Beinbeugehebel |    |                                    |

**10. Wurftechniken****10.1. 1. Körperrückstoß** gegen Schlag von innen**10.2. 3. Ausheber**

- |    |                                    |       |                  |
|----|------------------------------------|-------|------------------|
| 1. | Innerer Handschenkelwurf, frontal  | gegen | Ohrfeige         |
| 2. | Innerer Handschenkelwurf v.d.Seite | gegen | Schwinger        |
| 3. | Ausheber von rückwärts             | gegen | Schlag von innen |

**10.3. 3 Selbstfallwürfe**

- |    |                |       |                                  |
|----|----------------|-------|----------------------------------|
| 1. | Reißballenwurf | gegen | tiefe Umkl. von vorn             |
| 2. | Außendrehwurf  | gegen | Umkl. von rückw. unter den Armen |
| 3. | Seitenrad      | gegen | Schwitzkasten von der Seite      |
| 4. | Seitenriß      |       |                                  |

**10.4. 1 Wurftechnik nach Vorgabe** Beinkreuzfesselgriff  
aus dem vorangegangenen Graden Talfallzug**11. Stockabwehr/ Stockanwendung**

Angriff mit dem Stock und Entwaffnen, dann

**Verteidigung mit dem Stock durch :****11.1. Zwei Atemitechniken mit dem Stock**

- |    |   |       |                |
|----|---|-------|----------------|
| 1. | senkrechter Seitblock / beidarmiger kurzer Schlag | gegen | Fauststoß      |
| 2. | weitausgeholtter Schlag                           | gegen | Fußtritt vorw. |

**11.2. Zwei Würgetechniken mit dem Stock**

- |    |                       |       |                   |
|----|-----------------------|-------|-------------------|
| 1. | gekreuzter Presshebel | gegen | Fußtritt          |
| 2. | Waagerechtes Würgen   | gegen | Faustrückenschlag |

**11.3. Zwei Hebeltechniken mit dem Stock**

- |    |                 |       |                               |
|----|-----------------|-------|-------------------------------|
| 1. | Genickhebel     | gegen | Umkl. von vorn unter d. Armen |
| 2. | Drehstreckhebel | gegen | Faustrückenschlag             |

## 11.4. Zwei Wurftechniken mit dem Stock

1. **Hüftwurf** gegen Würgen von der Seite
2. **Doppelhandsichel** gegen Fußtritt vorwärts ( von vorn oder Rückwärts)

## 12. Abwehr und Anwendung sonst. Waffen

### 13.1. Messerschnitt oder -stich

- Messerabwehr 1 – 5 mit Kontrolle und Abnehmen der Waffe
- eventuell gleichzeitiger Störaktion,
  - Entwaffnung im Stand oder Boden erforderlich mit Folgetechnik möglich

## 13. Weiterführungstechniken

### 13.1. gegen 3 Hebelansätze nach Vorgabe Angriffe

1. **Armstreckhebel zum Boden** **winkelt an** gegen Schlag von oben
2. **Armstreckhebel über die Schulter** **beugt d. Arm** gegen Schlag von oben außen
3. **Armriegel von außen** **winkelt an** gegen Schlag von innen

### 13.2. gegen 3 Wurftechniken ( nach Vorgabe des Prüfers )

1. **Hüftwurf** **senkt ab** **Gr. Innensichel** Würgen v.d.Seite
2. **Gr. Außensichel** **steigt aus** **Schulterwurf** Schwinger
3. **Schulterwurf** **steigt aus** **Gr. Außensichel** Umkl. von rückw. ü. d. Armen

( nach Vorgabe des Prüfers )

## 14. Gegentechniken

### 14.1. gegen 3 angesetzte Hebeltechniken

1. **Armstreckhebel**
2. **Genickhebel**
3. **Armbeugehebel**

( nach Vorgabe des Prüfers )

### 14.2. gegen 3 frei gewählte angesetzte Wurftechniken

unmittelbar nach Verlust des Bodenkontakts  
bzw. Verlust des Gleichgewichtes

1. **Hüftwurf** Abwehr **Seitenriß** (oder Beinbeugehebel)
2. **Schulterwurf** Abwehr **Beinhebel**
3. **Hüftfegen** Abwehr **Fersenhüftwurf**
4. **Ausheber** Abwehr **Genickhebel**
5. **Doppelhandsichel** Abwehr **Außendrehwurf**

## 15. Freie SV gegen 1 Angreifer

### 15.1. 3 bis 5 vom Prüfer angesagte Angriffe

gegen Stock oder beweglicher Gegenstand

1. **Stockschlag**
2. **Kettenschlag**
3. **Pistole von vorn nah**
4. **Plastikflasche**

( nach Vorgabe des Prüfers )

### 15.2. freie Angriffe gegen Stock oder beweglichen Gegenständen

## 16. Freie Anwendungsformen

im Bereich aller Ju-Jutsu Techniken in kontrollierter Form  
mit Schutzausrüstung ( ca. 1 bis max. 2. Minuten )

Faustschutz, Tiefschutz und Spannschutz erforderlich

Stand- Wurf –und Bodentechniken

Block 17 Bewertung entfällt

Block 18 und 19 nur Bewertung

gez. Heinrich Conrads

Lehr.-u. Prüfreferent NJJV