



**ARBEITSBLATT  
PRÜFUNGSPROGRAMM 2. DAN**

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

Stand: 17. Januar 2024

<b>Prüfungsfächer 2. Dan (Schwarzgurt)</b>		
<b>1</b>	<b>Falltechniken</b>	<b>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.</b>
<b>2</b>	<b>Bodentechniken</b>	2.1 Haltetechniken in Verbindung mit Würgetechniken und Über- gängen
<b>3</b>	<b>Abwehrtechniken</b>	3.1 Dreierkontakt als Abwehrhandlung (2 Ausführungen)
<b>4</b>	<b>Atemitechniken</b>	4.1 Fußstoß rückwärts 4.2 Fußtritt rückwärts 4.3 Halbkreisfußtritt rückwärts
<b>5</b>	<b>Würge- / Nervendrucktechniken</b>	5.1 Nervendrucktechnik (4 Ausführungen) 5.2 Kombinierte Würgetechnik (2 Ausführungen)
<b>6</b>	<b>Hebeltechniken</b>	6.1 Armhebel im Stand (3 Ausführungen) 6.2 Armhebel am Boden (3 Ausführungen) 6.3 Handgelenkhebel (3 Ausführungen) 6.4 Fingerhebel 6.5 Beinhebel 6.6 Genickhebel
<b>7</b>	<b>Wurftechniken</b>	7.1 Würfe nach Wahl des Prüflings (4 Ausführungen) - maximal zwei aus dem Kyu-Bereich - mindestens ein Selbstfallwurf
<b>8</b>	<b>Stockabwehr / -anwendung</b>	8.1 Folgetechniken mit dem Stock (4 Ausführungen) 8.1.1 2x Atemitechniken 8.1.2 2x andere Techniken (Wurf-, Würge-, Nervendruck- oder He- beltechniken)
<b>9</b>	<b>Messerabwehr</b>	9.1 Messerabwehr gegen unterschiedliche Bedrohungen mit dem Messer aus der Nahdistanz (3 Ausführungen)
<b>10</b>	<b>Weiterführungstechniken</b>	10.1 Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen) 10.2 Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen) 10.3 Weiterführung von Würgetechniken (3 Ausführungen)
<b>11</b>	<b>Gegentechniken</b>	11.1 Gegentechnik gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen) 11.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken aus der Bewegung (3 Ausführungen)
<b>12</b>	<b>Freie Selbstverteidigung</b>	12.1 Verteidigung gegen zwei bewaffnete Angreifer 12.1.1 5 - 10 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock und beweg- licher Gegenstand 12.1.2 5 - 10 freie Angriffe aus dem Bereich Stock und beweglicher Gegenstand
<b>13</b>	<b>Anwendungsformen</b>	13.1 Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form; mindestens 15 Techniken sind als Verkettung in maximal 3 Kombinationen zu zeigen. oder 13.2 Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken
<b>14</b>	<b>Bewegungsformen</b>	<b>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.</b>
<b>15</b>	<b>Kombinationen / Vielfältigkeit</b>	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
<b>16</b>	<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 Würgetechniken und Übergängen

#### Beschreibung:

- Wie die Bodentechniken im 1. Dan, jedoch sollen statt Hebeltechniken jetzt Würgetechniken gezeigt werden.

#### Beachte:

- Beim Wechsel der Haltetechniken wird nach Möglichkeit die Bewegung bzw. Kraft des Partners ausgenutzt (Prinzip der Weiterführungstechniken).
- Würgetechniken können zur Unterstützung der Wechsel und/oder zur Provokation der gewünschten Bewegung des Angreifers eingesetzt werden, müssen es jedoch nicht.
- Ist der Angreifer durch die Haltetechnik in Verbindung mit der Würgetechnik vollständig fixiert, so ist diese zunächst so weit zu lösen, dass eine Reaktion des Angreifers möglich bzw. provoziert wird.

## 3 ABWEHRTECHNIKEN

### 3.1 Dreierkontakt als Abwehrhandlung (2 Ausführungen)

#### Beschreibung:

- Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu, jedoch sollen zwei verschiedene Ausführungen demonstriert werden.

## 4 ATEMITECHNIKEN

### 4.1 Fußstoß rückwärts

#### Beschreibung:

- Das angewinkelte Bein wird geradlinig nach hinten ins Ziel gebracht.

- Auftrefffläche ist die Ferse.
- Ausführung mindestens horizontal oder höher.

#### Beachte:

- Der Blick muss vor der Ausführung in Richtung des Partners gerichtet sein.
- Die Hüfte wird nicht aufgedreht.
- Der Fuß zeigt nach unten, muss dabei aber nicht senkrecht ausgerichtet werden.
- Das Standbein steht sicher auf der ganzen Fußsohle.
- Der Rückimpuls bei der Kontaktaufnahme zum Ziel darf nicht zum Verlust des eigenen Gleichgewichts führen.
- Kontrolliertes Absetzen des ausführenden Beines nach der Technik.

### 4.2 Fußtritt rückwärts

#### Beschreibung:

- Das leicht angewinkelte Bein wird mit einer Trittbewegung nach hinten in das Ziel geführt.
- Ausführungshöhe kann vom Knie aufwärts sein.

### 4.3 Halbkreisfußtritt rückwärts

#### Beschreibung:

- Das seitlich angehobene Bein wird mit einer horizontalen rückwärtigen Schnappbewegung aus dem Kniegelenk ins Ziel geführt.
- Auftrefffläche ist die Ferse, in Kopfhöhe auch die Fußsohle.
- Ausführung mindestens horizontal oder höher.

## 5 WÜRGE- / NERVENDRUCKTECHNIKEN

### 5.1 Nervendrucktechnik (4 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu, jedoch sollen insgesamt vier Ausführungen von Nervendrucktechniken auf vier unterschiedliche Vitalpunkte demonstriert werden.

## 5.2 Kombinierte Würgetechnik (2 Ausführungen)

### Beschreibung:

- Eine beliebige Würgetechnik wird kombiniert mit einer Hebel- und/oder Nervendrucktechnik ausgeführt.

### Beachte:

- Ziel ist die Verstärkung der Wirkung. Die gleichzeitige Durchführung von zwei unterschiedlichen Techniken darf dabei nicht zu Lasten der Ausführung einer einzelnen Technik gehen.
- Es sind zwei unterschiedliche Verbindungen von Würgetechniken mit Hebel-/Nervendrucktechnik zu demonstrieren (unterschiedliche Würgetechniken und/oder unterschiedliche Hebel-/Nervendrucktechniken).

## 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 (3 Ausführungen)

### 6.2 Armhebel am Boden (3 Ausführungen)

### 6.3 Handgelenkhebel (3 Ausführungen)

### 6.4 Fingerhebel

### 6.5 Beinhebel

### 6.6 Genickhebel

## 7 WURFTECHNIKEN

### 7.1 Würfe nach Wahl des Prüflings (4 Ausführungen)

- Maximal zwei Würfe dürfen aus den benannten Techniken des Kyu-Programms gewählt werden.
- 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:

- Wie die gleichnamige Aufgabenstellung im 1. Dan. Jedoch sind jetzt als Folgetechniken zu zeigen:

#### 8.1.1 2x Atemitechniken

#### 8.1.2 2x andere Techniken (Wurf-, Würge-, Nervendruck- oder Hebeltechniken)

## 9 MESSERABWEHR

### 9.1 Messerabwehr gegen unterschiedliche Bedrohungen mit dem Messer aus der Nahdistanz nach Wahl des Prüflings (3 Ausführungen)

#### Beschreibung:

- Der Angreifer befindet sich unmittelbar vor, hinter oder neben dem Verteidiger im Stand oder in der Bodenlage.
- Die Messerspitze oder -klinge des Angreifers befindet sich dicht am Verteidiger.

## 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 (3 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 1. Dan (siehe dort).

## 11 GEGENTECHNIKEN

### 11.1 Gegentechnik gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (siehe dort).

### 11.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken aus der Bewegung (3 Ausführungen)

#### Beschreibung:

- Gegen 3 unterschiedliche Wurftechniken aus der Bewegung ist jeweils eine Gegentechnik zu zeigen.
- Die Partner greifen sich ein- oder beidhändig.
- Der Angreifer setzt aus der Bewegung einen Wurf nach Wahl des Prüflings an und versucht ernsthaft, diesen auch durchzuführen.
- Der Verteidiger verhindert den Wurf und reagiert mit einer passenden Gegentechnik.
- In der Prüfung sind Angriffe aus dem Angriffskatalog sowie die ausschließliche Verwendung von Atemitechniken als Gegentechniken nicht zulässig.

## 12 FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG

#### Beschreibung:

- Freie Abwehr vom Prüfer angesagter und freier Angriffe mit einem Stock und mit einem beweglichen Gegenstand.
- 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 Verteidigung gegen zwei bewaffnete Angreifer

### 12.1.1 5-10 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock und beweglicher Gegenstand

### 12.1.2 5-10 freie Angriffe aus dem Bereich Stock und beweglicher Gegenstand

## 13 ANWENDUNGSFORMEN

### 13.1 Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 1. Dan (siehe dort).

Es müssen 15 Techniken in maximal 3 Kombinationen gezeigt werden.

Alternativ 10 Abwehrhandlungen aus einer der traditionellen Katas.

oder

### 13.2 Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 1. Dan (siehe dort).

## 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