



**ARBEITSBLATT  
PRÜFUNGSPROGRAMM 3. DAN**



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

Stand: 17. Januar 2024

## Prüfungsfächer 3. Dan (Schwarzgurt)

<b>1</b>	<b>Falltechniken</b>	<b>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.</b>
<b>2</b>	<b>Bodentechniken</b>	2.1 Übergang vom Stand zum Boden mit abschließender Kontrolltechnik (2 Ausführungen)
<b>3</b>	<b>Abwehrtechniken</b>	<b>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.</b>
<b>4</b>	<b>Atemitechniken</b>	4.1 Atemitechniken nach Wahl des Prüflings (8 Ausführungen) 4.1.1 mind. 2 aus dem Bereich Hand/Faust 4.1.2 mind. 2 aus dem Bereich Knie/Fuß 4.1.3 mind. 2 aus dem Bereich Ellenbogen
<b>5</b>	<b>Würge- / Nervendrucktechniken</b>	5.1 Würgetechnik mit sonstigen Hilfsmitteln (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 (2 Ausführungen) 6.5 Beinhebel (2 Ausführungen) 6.6 Genickhebel (2 Ausführungen)
<b>7</b>	<b>Wurftechniken</b>	7.1 Würfe nach Wahl des Prüflings (5 Ausführungen) - maximal zwei aus dem Kyu-Bereich - mindestens ein Selbstfallwurf
<b>8</b>	<b>Stockabwehr / -anwendung</b>	8.1 Sechs weitergeführte Verteidigungshandlungen nach Stockabwehr
<b>9</b>	<b>Messerabwehr</b>	9.1 Messerabwehr (5 Ausführungen) 9.1.1 mind. 1 aus dem Bereich Winkel 1 bis 5 9.1.2 mind. 1 aus dem Bereich Messer in Dolchhaltung 9.1.3 mind. 1 aus dem Bereich Bedrohung mit dem Meser in der Nahdistanz
<b>10</b>	<b>Weiterführungstechniken</b>	10.1 Weiterführung von Hebeltechniken (4 Ausführungen) 10.2 Weiterführung von Wurftechniken (4 Ausführungen) 10.3 Weiterführung von Würgetechniken (3 Ausführungen)
<b>11</b>	<b>Gegentechniken</b>	11.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (4 Ausführungen) 11.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken aus der Bewegung (4 Ausführungen)
<b>12</b>	<b>Freie Selbstverteidigung</b>	12.1 Verteidigung gegen zwei Angreifer 12.1.1 6-12 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt 12.1.2 6-12 freie Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt
<b>13</b>	<b>Anwendungsformen</b>	13.1 Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Darstellung; mindestens 20 Techniken sind als Verkettung in maximal 4 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 / Vielseitigkeit</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 Übergang vom Stand zum Boden mit abschließender Kontrolltechnik (2 Ausführungen)****Zweck:**

- Lückenlose Überführung eines stehenden Angreifers in eine kontrollierte Situation am Boden.

**Beschreibung:**

- Der Verteidiger gibt sich im Rahmen seiner Abwehrhandlung mit dem Angreifer vom Stand in die Bodenlage.
- Während des Übergangs in die Bodenlage bereitet der Verteidiger seine Kontrollposition am Boden bereits vor.
- Am Boden kontrolliert der Verteidiger den Angreifer mit der Technik, die er während des Übergangs in die Bodenlage bereits angesetzt oder vorbereitet hat.

**Beachte:**

- Zur Lösung dieser Aufgabe können beliebige Wurf-, Hebel-, Würge- oder sonstige Techniken, bei denen sich Verteidiger und Angreifer gemeinsam in die Bodenlage begeben, verwendet werden.
- Die gezeigten Übergänge vom Stand zum Boden müssen unterschiedlich sein.

**3 ABWEHRTECHNIKEN**

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

**4 ATEMITECHNIKEN****4.1 Atemtechnik (8 Ausführungen nach Wahl des Prüflings)****4.1.1 mind. 2 aus dem Bereich Hand/Faust****4.1.2 mind. 2 aus dem Bereich Knie/Fuß****4.1.3 mind. 2 aus dem Bereich Ellenbogen****5. WÜRGE- / NERVENDRUCKTECHNIKEN****5.1 Würgetechnik mit sonstigen Hilfsmitteln (2 Ausführungen)****Beschreibung:**

- Die Würgetechnik wird mit einem Hilfsmittel durchgeführt oder dadurch maßgeblich in ihrer Wirkung unterstützt.
- Die Auswahl der Hilfsmittel obliegt dem Prüfling.
- Mögliche Hilfsmittel sind Alltagsgegenstände aller Art mit Ausnahme von Kleidung und Stock.
- Es sind zwei in ihrer Ausführung verschiedene Würgetechniken zu demonstrieren. Das Hilfsmittel kann bei beiden Würgetechniken dasselbe sein.

**6 HEBELTECHNIKEN****6.1 Armhebel im Stand (3 Ausführungen)****6.2 Armhebel am Boden (3 Ausführungen)****6.3 Handgelenkhebel (3 Ausführungen)****6.4 Fingerhebel (2 Ausführungen)****6.5 Beinhebel (2 Ausführungen)****6.6 Genickhebel (2 Ausführungen)**

## 7 WURFTECHNIKEN

### 7.1 Würfe nach Wahl des Prüflings (5 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 Sechs weitergeführte Verteidigungshandlungen nach Stockabwehr

#### Beschreibung:

- ▶ Der Verteidiger wird von einem Angreifer mit Angriffswinkel nach Wahl des Prüflings angegriffen.
- ▶ Nach der Entwaffnung ist mit dem abgenommenen Stock eine beliebige Folgetechnik (siehe 1. Dan) zu zeigen.
- ▶ Diese Technik wird durch eine Reaktion des Angreifers verhindert.
- ▶ Der Verteidiger führt die Abwehrhandlung mit einer auf die Störung passenden Technik weiter.

## 9 MESSERABWEHR

### 9.1 Messerabwehr (5 Ausführungen)

#### 9.1.1 mind. 1 aus dem Bereich Winkel 1 bis 5

#### 9.1.2 mind. 1 aus dem Bereich Messer in Dolchhaltung

#### 9.1.3 mind. 1 aus dem Bereich Bedrohung mit dem Messer in der Nahdistanz

#### Beschreibung:

- ▶ Fünf unterschiedliche Angriffe nach Wahl des Prüflings.
- ▶ Bei der Verteidigung gelten alle Grundsätze des bisherigen Programmes in diesem Fach.

## 10 WEITERFÜHRUNGSTECHNIKEN

#### Beschreibung:

- ▶ Der Prüfer sagt die Techniken an; diese können sich auf alle bisher im Prüfungsprogramm geforderten und in der Stoffsammlung aufgeführten Hebel-, Wurf und Würgetechniken beziehen.

### 10.1 Weiterführung von Hebeltechniken (4 Ausführungen)

### 10.2 Weiterführung von Wurftechniken (4 Ausführungen)

### 10.3 Weiterführung von Würgetechniken (3 Ausführungen)

## 11 GEGENTECHNIKEN

#### Beschreibung:

- ▶ Der Prüfer sagt die Techniken an; diese können sich auf alle bisher im Prüfungsprogramm geforderten und in der Stoffsammlung aufgeführten Hebel- und Wurftechniken beziehen.

### 11.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (4 Ausführungen)

### 11.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken aus der Bewegung (4 Ausführungen)

## 12 FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG

#### Beschreibung:

- ▶ Freie Abwehr von vom Prüfer angesagten und freien Angriffen mit einem Stock sowie Angriffe 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.

**16 ANGRIFFS- / PARTNERVERHALTEN**

Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

**12.1 Verteidigung gegen zwei Angreifer**

**12.1.1 6-12 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt**

**12.1.2 6-12 freie Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt**

**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 20 Techniken in maximal 4 Kombinationen gezeigt werden.  
Alternativ 15 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





**Deutscher Ju-Jutsu Verband e.V.**

Bundesgeschäftsstelle  
Badstubenvorstadt 12/13  
D-06712 Zeitz