



**ARBEITSBLATT
PRÜFUNGSPROGRAMM 5. 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 5. Dan (Schwarzgurt)		
1	Falltechniken	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.
2	Bodentechniken	2.1 Aufgabenstellung nach freier Wahl des Prüfers (max. 5 Ausführungen)
3	Abwehrtechniken	3.1 Aufgabenstellung nach freier Wahl des Prüfers
4	Atemitechniken	4.1 Aufgabenstellung nach freier Wahl des Prüfers
5	Würge- / Nervendrucktechniken	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	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 Würfe nach Wahl des Prüflings (max. 8 Ausführungen) - maximal vier aus dem Kyu-Bereich - mindestens drei Selbstfallwürfe
8	Stockabwehr / -anwendung	8.1 Verteidigungshandlung mit dem Stock gegen freie Angriffswinkel mit Stock (max. 6 Ausführungen)
9	Messerabwehr	9.1 Messerabwehr (max. 7 Ausführungen), angesagte Angriffe
10	Weiterführungstechniken	10.1 Weiterführung von Ju-Jutsu-Techniken (5x2 Ausführungen)
11	Gegentechniken	11.1 Gegentechniken gegen Ju-Jutsu-Techniken (5x2 Ausführungen)
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-Technikkombinationen in Kata-ähnlicher Form
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

1 FALLTECHNIKEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

2 BODENTECHNIKEN**2.1 Bodentechniken nach Wahl des Prüfers**

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 Abwehrtechniken nach Wahl des Prüfers**

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

4 ATEMITECHNIKEN**4.1 Abwehrtechniken nach Wahl des Prüfers**

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 Würfe nach Wahl des Prüflings (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 bis 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
- c) Bedrohung mit dem 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 (Kodokan Goshin-jutsu, Kime-no-Kata oder EBo-No-Kata)

oder

13.2 Selbstgewählte Darstellung von mind. 20 Ju-Jutsu-Technikkombinationen in Kata-ähnlicher Form

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.

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.

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