

Prüfungsordnung

Niedersächsisches DAN KOLLEGIUM e.V.

Technischer Teil

Stand: März 2011





JIU- JITSU

Technische Prüfungsordnung für Jiu-Jitsu KYU-Grade des Niedersächsischen DAN-Kollegiums e.V

| KYU | | 5. KYU | 4. KYU | 3. KYU | 2. KYU | 1. KYU |
|-----------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--|--|--|---|
| 1. VORKENNTNISSE | | | 5. KYU | 5. bis 4. KYU | 5. bis 3. KYU | 5. bis 2. KYU |
| 2. GRUNDLAGEN | Falltechniken | 3 | 6 | Im steigendem Maße mit dem Kyu-Grad | | |
| | Ausweichen | Im steigendem Maße mit dem Kyu-Grad | | | | |
| | Block-/ Ableittechniken | 3 | 6 | 8 | 12 | 14 |
| | Schlag-/ Stoßtechniken | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| | Fußstoß-/ Tritttechniken | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Wurftechniken | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| | Transportgriffe | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Festlegegriffe | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| | Hebeltechniken | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| | Würgetechniken | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. KONTAKT | Griff an Hand/ Arm/ Revers/ Kragen... | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 |
| | Haarzug/Haarfassen | | 1 | 2 | 3 | 3 |
| | Umklammerung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Genickhebel/ Nelson | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Würgeangriff | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. DISTANZ | Fauststoß/ Schlag | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | Fußtritt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Stockangriff | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Messerangriff | | | | 2 | 3 |
| | Pistolenangriff | | | | 2 | 3 |
| 5. ANGRIFF IN DER BODENLAGE | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. FREIE ANGRIFFE | | | | freie Abwehr nur Kontakt (ohne Waffen) | freie Abwehr Kontakt u. Distanz" (ohne Waffen) | freie Abwehr Kontakt u. Distanz (Waffen, nur Stock) |
| 7. THEORIE | | Gesetzliche Voraussetzungen | Kenntnisse der empfindlichen Körperstellen | Sinn und Anwendung von Kiai und Ate-waza | Kenntnis artverwandter Budo-Arten | Geschichte JIU-JITSU |

DAN-Prüfungsordnung Niedersächsisches DAN-Kollegium e.V.

| DAN | 1. DAN | 2. DAN | 3. DAN | 4. DAN | 5. DAN | 6. DAN |
|---------------------|---|--|--|---|---|--|
| VORKENTNISSE | <ul style="list-style-type: none"> Beherrschung des gesamten KYU-Grad Programms Beherrschung des bis dahin geforderten DAN-Grad Programms (KATA: nur theoretische Kenntnisse) | | | | | |
| KATA *) | Nage-no-kata oder Goshin-jitsu-no-kata | Goshin-jitsu-no-kata oder Nage-no-kata | Kime-no-kata oder Ju-no-kata | Ju-no-kata oder Kime-no-kata | Itsutsu-no-kata oder Koshiki-no-kata | |
| ABWEHRKOMBINATIONEN | KONTAKT und DISTANZ | KONTAKT und DISTANZ | KONTAKT und DISTANZ |  |  | Ab dem 6.Dan werden Dan-Grade nur noch auf Antrag verliehen (Beschluss vom 14.Nov.2009) siehe Allgemeine Verfahrensordnung (Punkt F) für Dan-Grade |
| | Demonstration ALLER in der KYU-Prüfungsordnung in KONTAKT und DISTANZ zu erbringenden Anforderungen in entsprechender Qualität. | | | | | |
| | Zu jeder in der Kyu-Grad Prüfungsordnung aufgeführten Angriffsart eine Abwehrtechnik. | Zu jeder in der Kyu-Grad Prüfungsordnung aufgeführten Angriffsart eine Abwehrtechnik. | Zu jeder in der Kyu-Grad Prüfungsordnung aufgeführten Angriffsart zwei Abwehrtechniken. | | | |
| | Diese insgesamt 10 Abwehrtechniken mit jeweils zwei verschiedenen Aktionen beenden (Weiterführungs-/ Abschlusstechniken) | Diese insgesamt 10 Abwehrtechniken mit jeweils drei verschiedenen Aktionen beenden (Weiterführungs-/ Abschlusstechniken) | Diese insgesamt 20 Abwehrtechniken mit jeweils zwei verschiedenen Aktionen beenden (Weiterführungs-/ Abschlusstechniken) | | | |
| ZUSATZAKTIONEN | 8 Abwehraktionen am Boden | 12 Abwehraktionen am Boden | 5 Zusatzaktionen eigener Wahl | 10 Zusatzaktionen eigener Wahl | 15 Zusatzaktionen eigener Wahl | |
| FREIE ANGRIFFE | Abwehr freier Angriffe mit Waffen gegen einen Angreifer | Abwehr freier Angriffe mit Waffen gegen mehrere Angreifer | Abwehr freier Angriffe mit Waffen gegen mehrere Angreifer | Abwehr freier Angriffe mit Waffen gegen mehrere Angreifer | Abwehr freier Angriffe mit Waffen gegen mehrere Angreifer | |

| DAN | 1. DAN | 2. DAN | 3. DAN | 4. DAN | 5. DAN | 6. DAN |
|---|--------|--------|--------|--|---|--|
| METHODIK | | | | Übungsformen im Jiu-Jitsu (erklären und demonstrieren) | Distanzverhalten im Jiu-Jitsu (ein Angreifer) an drei Beispielen (erklären und demonstrieren) | |
| SPEZIAL - TECHNIK | | | | | Aufbau von Handlungsketten (drei Beispiele) Erklären und demonstrieren von drei eigenen Spezialtechniken mit den dazugehörigen Übungsformen. | Ab dem 6.Dan werden Dan-Grade nur noch auf Antrag verliehen (Beschluss vom 14.Nov.2009) siehe Allgemeine Verfahrensordnung (Punkt F) für Dan-Grade |
| <p>*) Jede Kata darf nur einmalig bei einer Jiu-Jitsu DAN-Prüfung verwendet werden. Die vorzuführen beabsichtigte Kata ist auf dem Antrag zur Graduierung zu vermerken! In besonderen Fällen kann auf Antrag von der Prüfungsordnung betr. vorzuführender Kata auch abgewichen werden (siehe auch Verfahrensordnung).</p> | | | | | | |