

Prüfungsprogramm

ab 14 Jahre

Niedersächsisches

Dan-Kolleium e.V.



Ju-Jutsu

Prüfungsprogramm Ju Jutsu des NDK e.V.

Im Folgenden ist das aktuelle Prüfungsprogramm der Prüfungsordnung Ju-Jutsu NDK e.V. für Ju-Jutsukas ab dem vollendeten 14. Lebensjahr mit allen erforderlichen Techniken und Voraussetzungen zum Erlangen des jeweiligen Kyu Grades aufgeführt.

Für Ju-Jutsukas ab dem vollendeten 7. Lebensjahr bis zum vollendeten 14. Lebensjahr hat die Prüfungsordnung für Kinder und Jugendliche Gültigkeit, die gesondert aufgeführt wird.

5. Kyu-Grad (Gelbgurt)

1. Etikette (Verbeugen im Stehen und Sitzen, Gürtelbinden usw.)
2. Bewegungslehre im Stand:
 - Neutrale Kampfstellung
 - Aktionsstellung
 - Verteidigungsstellungen
 - Ausweichen durch Körperdrehen
 - Schrittdrehungen
 - Doppelschrittdrehungen
 - Ausfallschritte
 - Übersetzschriffe vor- und rückwärts
 - Gleiten vor- und rückwärts
 - Auslagenwechsel
3. Falltechniken
 - Rolle vorwärts
 - Rolle rückwärts
 - Sturz vorwärts
 - Sturz rückwärts
 - Sturz seitwärts links und rechts
4. Folgende Ju-Jutsu Techniken sind weitgehend in Kombination gegen je einen Angriff nach freier Wahl des Prüflings vorzuführen

“Kombination“ bedeutet sinnvolles Zusammenfügen von Ju-Jutsu Techniken

Grundtechniken

1. Unterarmblock nach oben (Jodan Uke)
2. Unterarmblock nach innen (Soto Uke)
3. Unterarmblock nach außen (Uchi Uke)
4. Unterarmblock nach unten außen (Gedan Uke)
5. Unterarmblock nach unten innen (Gedan Uke)
6. Handfegen (Te-Nagashi-Uke)
7. Faustschlag (Uraken Uchi)
8. Fauststoß (Choku Tsuki)
9. Griffsprengen (Kawiwake-Uke)
10. Grifflösen (Tegatana-Waza)
11. Armstreckhebel zum Boden (Ude-Osae)
12. Kreuzfesselgriff (Ude-Garami-Henka-Waza)
13. Großer Hüftwurf (O-Goshi)

4. Kyu-Grad (Orangegurt)

1. Vorkenntnisse
2. Bewegungslehre am Boden:
 - Seitliche Verteidigungslage
 - Auslagenwechsel
 - Rollen
 - Drehen in alle Richtungen
 - Gleiten
 - Aufstehen aus der seitlichen Verteidigungslage unter Berücksichtigung der Eigensicherung
3. Falltechniken wie 5. Kyu aber über Hindernisse
4. Folgende Ju-Jutsu Techniken sind weitgehend in Kombination gegen je einen Angriff nach freier Wahl des Prüflings vorzuführen

Grundtechniken

1. Handkantenblock
2. Handaussenkantenschlag
3. Kniestöß
4. Knieschlag
5. Fußstoß vorwärts
6. Fußtritt vorwärts
7. Fußstoß abwärts
8. Beineinhängen
9. Beinhebel
10. Fingerhebel
11. Kipphandhebel
12. Genickhebel
13. Große Außensichel

3. Kyu-Grad (Grüngurt)

1. Vorkenntnisse
2. Falltechniken unter Einwirkung des Angreifers
3. Folgende Ju-Jutsu Techniken sind weitgehend in Kombination gegen je einen Angriff nach freier Wahl des Prüflings vorzuführen
4. Vielfältigkeit: Der Prüfling soll je eine Atemi-, Hebel- und Wurftechnik aus dem 3. Kyu gegen je drei Angriffe nach freier Wahl vorführen
5. Freie Abwehr angesagter Angriffe :
 - a) mit Kontakt
 - b) ohne Kontakt
 - c) mit dem Stock
6. Freie Abwehr eines frei angreifenden Gegners:
 - a) mit Kontakt
 - b) ohne Kontakt
 - c) mit dem Stock

Grundtechniken

1. Fingerstiche
2. Kopfschlag
3. Fußstoß seitwärts
4. Ellenbogenstoß seitwärts
5. Ellenbogenstoß rückwärts
6. Ellenbogenstoß abwärts
7. Freies Würgen
8. Handbeugehebel
9. Handdrehbeugehebel
10. Armstreckhebel über die Schulter
11. Große Innensichel
12. Hüftrad
13. Schulterwurf

2. Kyu-Grad (Blaugurt)

1. Vorkenntnisse
2. Alle Falltechniken frei
3. Folgende Ju-Jutsu Techniken sind weitgehend in Kombination gegen je einen Angriff nach freier Wahl des Prüflings vorzuführen
4. Vielfältigkeit: Der Prüfling soll je eine Atemi-, Hebel- und Wurftechnik aus dem 2. Kyu gegen je vier Angriffe nach freier Wahl vorführen
5. Freie Abwehr angesagter Angriffe :
 - a) mit Kontakt
 - b) ohne Kontakt
 - c) mit Waffen
 - Stock
 - Messer
6. Freie Abwehr eines frei angreifenden Gegners:
 - a) mit Kontakt
 - b) ohne Kontakt
 - c) mit Waffen
 - Stock
 - Messer

Grundtechniken

1. Handballenschlag
2. Handballenstoß
3. Ellenbogenschlag rückwärts
4. Ellenbogenschlag vorwärts
5. Nervendruck
6. Knöchelwürge
7. Körperstreckhebel
8. Handdrehhebel
9. Fersenrückwurf
10. Ausheber
11. Schaufelwurf
12. Kopfwurf
13. Rückriss

1. Kyu-Grad (Braungurt)

1. Vorkenntnisse
2. Folgende Ju-Jutsu Techniken sind weitgehend in Kombination gegen je einen Angriff nach freier Wahl des Prüflings vorzuführen
3. Vielfältigkeit: Der Prüfling soll je eine Atemi-, Hebel- und Wurftechnik aus dem 1. Kyu gegen je fünf Angriffe nach freier Wahl vorführen
4. Freie Abwehr angesagter Angriffe :
 - a) mit Kontakt
 - b) ohne Kontakt
 - c) mit Waffen
 - Stock
 - Messer
 - Faustfeuerwaffe
 - beweglicher Gegenstand / Kette
5. Freie Abwehr eines frei angreifenden Gegners:
 - a) mit Kontakt
 - b) ohne Kontakt
 - c) mit Waffen
 - Stock
 - Messer
 - Faustfeuerwaffe
 - beweglicher Gegenstand / Kette

Grundtechniken

1. Fußtritt rückwärts
2. Fußstoß rückwärts
3. Rückentransport
4. Bauchstreckhebel
5. Beinriegel
6. Kippstreckhebel
7. Seitstreckhebel
8. Doppelhandsichel
9. Reisballenwurf
10. Kleine Innensichel
11. Kleine Außensichel
12. Schulterbeinzug
13. Außendrehwurf

1. DAN-Grad (Schwarzgurt)

1. Vorkenntnisse
2. Folgende Ju-Jutsu Techniken sind weitgehend in Kombination gegen je einen Angriff nach freier Wahl des Prüflings vorzuführen
3. Vier Abwehrhandlungen in Nothilfesituationen nach freier Wahl
4. Freie Abwehr angesagter Angriffe (wie 1. Kyu)
5. Freie Abwehr von zwei angreifenden Gegnern::
 - a) mit Kontakt
 - b) ohne Kontakt
 - c) mit Waffen
6. Erste-Hilfe-Nachweis
7. Lehrbefähigungs-Nachweis

Grundtechniken

1. Pressluftschlag
2. Halbkreisfußtritt vorwärts
3. Armbeugehebel
4. Beinbeugehebel
5. Armriegel von außen
6. Armriegel von innen
7. Beindurchzug
8. Körperabbiegen
9. Körperrückstoß
10. Hüftfegen
11. Eckenwurf
12. Seitenrad
13. Scherenwurf
14. Stoppfußstoß



2. DAN-Grad (Schwarzgurt)

1. Vorkenntnisse
2. Folgende Ju-Jutsu Techniken sind weitgehend in Kombination gegen je einen Angriff nach freier Wahl des Prüflings vorzuführen
3. Vier Abwehrhandlungen in Nothilfesituationen nach freier Wahl
4. Vier zusätzliche SV-Techniken außerhalb des JJ-Prüfungsprogrammes nach freier Wahl
5. Freie Abwehr angesagter Angriffe (wie 1. Dan)
6. Freie Abwehr von zwei angreifenden Gegnern::
 - a) mit Kontakt
 - b) ohne Kontakt
 - c) mit Waffen
7. Erste-Hilfe-Nachweis
8. Lehrbefähigungs-Nachweis

Grundtechniken

1. Handinnenkantenschlag
2. Halbkreisfußtritt rückwärts
3. Beinhalsschere
4. Handdrehgriff
5. Drehstreckhebel
6. Beinriss
7. Beinrückwurf
8. Körperwurf
9. Schenkelwurf
10. Schwertwurf
11. Talfallzug
12. Fußfegen
13. Seitenriss
14. Schienbeintritt

3. DAN-Grad (Schwarzgurt)

1. Vorkenntnisse
2. Zehn Gegentechniken
3. Zehn Weiterführungstechniken
4. Vier Abwehrhandlungen in Nothilfesituationen nach freier Wahl
5. Acht zusätzliche SV-Techniken außerhalb des JJ-Prüfungsprogrammes nach freier Wahl
6. Freie Abwehr von zwei angreifenden Gegnern::
7. Erste-Hilfe-Nachweis
8. Lehrbefähigungs-Nachweis

4. DAN-Grad (Schwarzgurt)

1. Vorkenntnisse
2. Fünfzehn Gegentechniken
3. Fünfzehn Weiterführungstechniken
4. Fünfzehn Abwehrtechniken mit dem Stock
5. Goshin-jitsu-no-Kata oder freie Demonstration von mindestens 20 Techniken
6. Freie Abwehr von zwei angreifenden Gegnern::
7. Erste-Hilfe-Nachweis
8. Ju-Jutsu-F-Lizenz oder Trainer C-Lizenz

5. DAN-Grad (Schwarzgurt)

9. Vorkenntnisse
10. Zwanzig Gegentechniken
11. Zwanzig Weiterführungstechniken
12. Zwanzig Abwehrtechniken mit dem Stock
13. Kime-no-Kata oder freie Demonstration von mindestens 25 Techniken
14. Freie Abwehr von zwei angreifenden Gegnern::
15. Erste-Hilfe-Nachweis
16. Ju-Jutsu-F-Lizenz oder Trainer C-Lizenz

Dieses Prüfungsprogramm der Prüfungsordnung Ju-Jutsu wurde vom NDK e.V. verfasst und genehmigt am 14.01.2006 und tritt somit am 14.01.2006 rechtskräftig ein.

