

Ju Jitsu Dan-Prüfung im Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.

1. Dan

Vorkenntnisse	Stichprobenweise Überprüfung der bisherigen Prüfungsinhalte
Methodische Aufgabe in Theorie und Praxis	<ul style="list-style-type: none"> Prinzipien der Ate-waza (Schlag- / Stoßtechnik) unter Berücksichtigung der Kyusho (Nervenpunkte, Vitalpunkte) Erläuterung des Notwehrrechts
Grundform der Techniken (beidseitig)	<p>Demonstrieren folgender Techniken</p> <ul style="list-style-type: none"> Nage-waza Kata-ashi-dori (Einhandsichel), Sode-tsuri-komi-goshi (Armhebebezughüftwurf), De-ashi-barai (Fußfegen), Hikkomi-gaeshi (Eindrehgegenwurf), Yoko-guruma (Seitenrad), Kani-basami (Scherenwurf) Katame-waza Hadaka-jime (freies Schränkwürgen), Kubi-gatame (Genickstreckhebel), Kubi-garami (Genickbeugehebel)
Anwendungsaufgabe Demonstration der Verteidigung gegen Angriffe (beidseitig)	<p>Unter Berücksichtigung der Eigensicherung und Kontrolle des Angreifers</p> <ul style="list-style-type: none"> demonstrieren des Einsatzes obiger Techniken zur Verteidigung gegen etwa 10 angesagte Angriffe Abwehr zweier frei angreifender Gegner ohne Waffen, etwa 3 Minuten
Kata	Vorführen der Kata Kodokan Goshin-jutsu

2. Dan

Vorkenntnisse	Stichprobenweise Überprüfung der bisherigen Prüfungsinhalte
Methodische Aufgabe in Theorie und Praxis	<ul style="list-style-type: none"> Prinzipien der Stellung bzw. Position bei Angriffen ohne Waffen unter Berücksichtigung von Tai-sabaki
Grundform der Techniken (beidseitig)	<ul style="list-style-type: none"> Beherrschung aller Techniken der Ate-waza (Schlag- / Stoßtechnik) Demonstrieren von mindestens folgender Techniken: Ryogan-tsuki (Zweifingerstoß), Yoko-uchi (Stoß mit der Seitfaust von außen), Uchi-oroshi (Faustrückschlag), Otoshi-hiji-ate (Ellenbogenstoß nach unten), Mawashi-hiza (Kniestoß seitlich von außen)
Anwendungsaufgabe Demonstration der Verteidigung gegen Angriffe (beidseitig)	<p>Unter Berücksichtigung der Eigensicherung und Kontrolle des Angreifers</p> <ul style="list-style-type: none"> demonstrieren von etwa 10 Weiterführungstechniken wie z. B. Festlege-, Transport-, Aufhebetechniken Abwehr eines frei angreifenden Gegners mit Waffen (Stock, Messer, Pistole, Kette, Flasche), etwa 3 Minuten
Kata	Vorführen der Kime-no-kata

Ju Jitsu Dan-Prüfung im Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.

3. Dan

Vorkenntnisse	Stichprobenweise Überprüfung der bisherigen Prüfungsinhalte
Methodische Aufgabe in Theorie und Praxis	<ul style="list-style-type: none"> • Grundsätzliche Verhaltensweisen und Prinzipien bei Angriffen mit Waffen unter Berücksichtigung von Angriffsmustern (Stock, Messer, Pistole, Kette, Flasche)
Grundform der Techniken (beidseitig)	<ul style="list-style-type: none"> • Beherrschen aller Techniken der <ul style="list-style-type: none"> ○ Nage-waza (Wurftechnik) ○ Katame-waza (Grifftechnik) ○ Ate-waza (Schlag- / Stoßtechnik)
Anwendungsaufgabe Demonstration der Verteidigung gegen Angriffe (beidseitig)	<p>Unter Berücksichtigung der Eigensicherung und Kontrolle des Angreifers</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abwehr von Angriffen ohne und mit Waffen unter zu Hilfenahme von Gegenständen wie z. B. Spazierstock, Regenschirm, Kugelschreiber, Stuhl usw. (10 angesagte Angriffe ohne Waffen und 10 angesagte Angriffe mit Waffen) • Abwehr zweier frei angreifender Gegner mit Waffen (Stock, Messer, Pistole, Kette, Flasche), etwa 3 Minuten
Kata	Vorführen der Seiryoku-zen'yo Kokumin-taiiku-no-kata

4. Dan

Vorkenntnisse	Stichprobenweise Überprüfung der bisherigen Prüfungsinhalte
Methodische Aufgabe in Theorie und Praxis	<ul style="list-style-type: none"> • Prinzipien des Einsatzes von traditionellen japanischen Waffen (Katana, Tanto, Bo und Jo)
Grundform der Techniken (beidseitig)	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrieren von 10 sinnvollen Technikverkettungen in Form von fortgesetzten Angriffen
Anwendungsaufgabe Demonstration der Verteidigung gegen Angriffe (beidseitig)	<p>Unter Berücksichtigung der Eigensicherung und Kontrolle des Angreifers</p> <ul style="list-style-type: none"> • demonstrieren von Techniken gegen Angriffe auf engem Raum, z. B. an der Wand, in der Ecke, in einer Kabine (10 angesagte Angriffe) • Verteidigung im Sitzen gegen Angriffe ohne und mit Waffen, z. B. Sitzen auf einem Stuhl, einer Bank, auf dem Boden (10 angesagte Angriffe)
Kata	Vorführen der Koshiki-no-kata

Ju Jitsu Dan-Prüfung im Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.

5. Dan

Vorkenntnisse	Stichprobenweise Überprüfung der bisherigen Prüfungsinhalte
Methodische Aspekte bei Angriffen ohne Waffen	<ul style="list-style-type: none">• Demonstrieren und Erläutern von jeweils 2 unterschiedlichen methodischen Wegen zur Entwicklung der Abwehr von Angriffen ohne Waffen<ul style="list-style-type: none">○ gegen Angriffe mit Körperkontakt○ gegen Angriffe auf Distanz○ gegen Angriffe in der Bodenlage
Methodische Aspekte bei Angriffen mit Waffen	<ul style="list-style-type: none">• Demonstrieren und Erläutern von jeweils 2 unterschiedlichen methodischen Wegen zur Entwicklung der Abwehr von Angriffen mit Waffen<ul style="list-style-type: none">○ gegen Angriffe mit dem Stock○ gegen Angriffe mit dem Messer○ gegen Angriffe mit der Pistole
Kata	<ul style="list-style-type: none">• Vorführen einer eigenen kata-ähnlichen Vorführung (ohne traditionelle japanische Waffen) und• Vorführen einer weiteren kata-ähnlichen Vorführung mit traditionellen japanischen Waffen (Katana, Tanto, Bo oder Jo). <p>Die Vorführungen sollen jeweils aus etwa 10 Elementen bestehen. Sie sind schriftlich zu dokumentieren und ggf. mündlich zu begründen bzw. zu erläutern.</p>