

# Inhalt

Vorwort

1

## Ausbildungs- und Prüfungsprogramm:

5. Kyu (Go)	Gelbgurt	3-6
4. Kyu (Shi)	Orangegurt	7-10
3. Kyu (San)	Grüngurt	11-14
2. Kyu (Ni)	Blaugurt	15-18
1. Kyu (Ik)	Braungurt	19-22
1. Dan (Sho)	Schwarzgurt	23-24
2. Dan (Ni)	Schwarzgurt	25-26
3. Dan (San)	Schwarzgurt	27-28
4. Dan (Shi)	Schwarzgurt	29
5. Dan (Go)	Schwarzgurt	30

# 5. Kyu

# Gelbgurt

## Prüfungsvoraussetzungen:

## Go-kyu

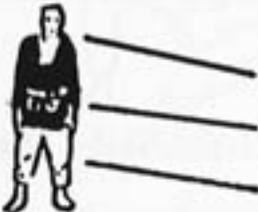
Mindestvorbereitungszeit: 6 Monate, Etikette.

## Prüfungsprogramm:

### Bewegungslehre:

Grundstellung, Verteidigungsstellungen, Ausweichen, Gleiten vor-, seit- und rückwärts.

## Verteidigungs- und Angriffsstufen

	<b>Deutsch</b> <b>Oben</b> <b>Mitte</b> <b>Unten</b>	<b>Japanisch</b> <b>Jodan</b> <b>Chudan</b> <b>Gedan</b>
--	---	---

## Fallschule

	<b>Ju-Jitsu Rolle</b> <b>vor-</b> <b>seit-</b> <b>rückwärts</b>	<b>Ju-Jitsu Kaiten Waza</b> <b>Mae Kaiten</b> <b>Yoko Kaiten</b> <b>Ushiro</b>
	<b>Ju-Jitsu Stürze</b> <b>vor-</b> <b>seit-</b> <b>rückwärts</b>	<b>Ju-Jitsu Ukemi Waza</b> <b>Mae Ukemi</b> <b>Yoko Ukemi</b> <b>Ushiro Ukemi</b>

## Wurftechniken

## O-GOSHI / Großer Hüftwurf

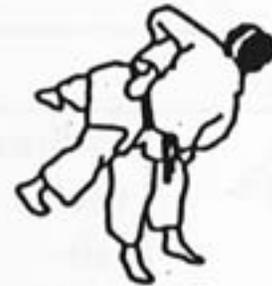




KO-UCHI-GARI / Kleine Innensichel



O-SOTO-GARI / Große Außensichel



UKI-GOSHI / Hüftschwung



O-UCHI-GARI / Große Innensichel



TAWARA-GAESHI / Reisballenwurf

# Befreiungstechniken

# 5. Kyu

	Griff lösen	Togatana Waza
	Griff sprengen	Kaki Waki

## Anatomie



- 1 Stirnbein
- 2 Schläfe
- 3 Nasenwurzel
- 4 Augen
- 5 Gehörgang
- 6 Nasenbein
- 7 Nasenspitze

- 8 Zahnausläufer
- 9 Kinnspitze seitlich
- 10 Hinterhaupt
- 11 Nackengelenk
- 12 Ausläufer
- 13 Vertiefung hinter der Ohrmuschel
- 14 Halsschlagader

# Ju-Jitsu Praxistabelle

## 5. Kyu

### Abwehr gegen:

Griff zur Hand/Handgelenke	2x
Griffe in die Kleidung	2x
Griffe ins Haar von vorn und hinten je	1x
Körperumklammerungen	2x
Würgen	2x
Würgen, Verteidigung in der Bodenlage	1x
Schläge oder Stöße	1x
Fußtritte oder Fußstöße	2x
Angriffe in der Bodenlage ohne Kontakt	1x
Starre Gegenstände	2x
Bewegliche Gegenstände	0x
Scharfe bzw. spitze Gegenstände	1x
Handfeuerwaffen nah	1x
Angriff auf engem Raum 1x1m	1x
Kombinierte Angriffe	3x
Freie Angriffe (mit u. ohne Kontakt, mit Waffen, Zahl der Angreifer)	0x
Angriffe aus der Praxistabelle, Abwehr mit einem kurzen/langen Stock je	2x
Angriffe aus der Praxistabelle, Abwehr mit Gegenständen aus dem alltäglichen Gebrauch (Schlüssel, Kugelschreiber, Tuch, Taschenlampe etc.)	2x

# 4. Kyu

## Prüfungsvoraussetzungen:

# Orangegurt

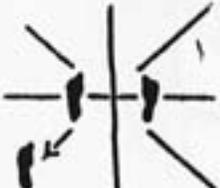
## Shi-kyu

Mindestvorbereitungszeit: 6 Monate.

## Prüfungsprogramm: Vorkenntnisse

### Bewegungslehre:

### Schrittbewegungen

1 	2 	3 	1 Ausweichschritt 2 Schrittdrehung 3 Doppelschrittdrehung
--	--	--	---

### Atemitechniken

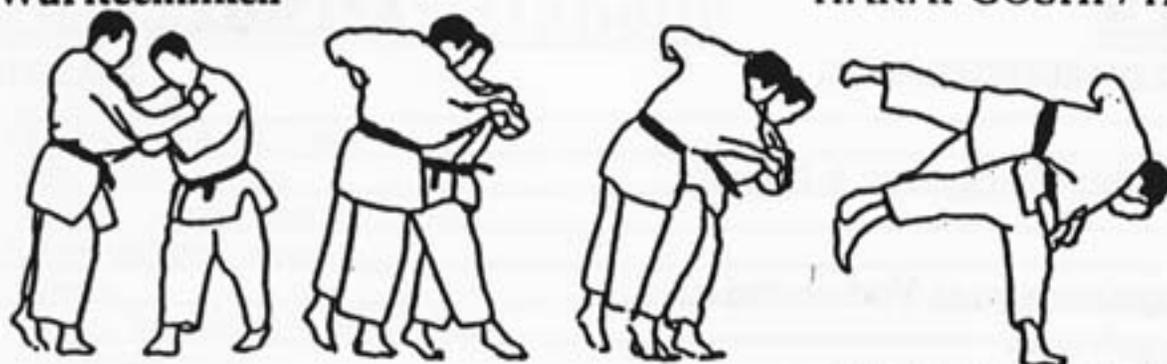
1 	2 	3 	1 Ellenbogenstoß seitwärts <i>Yoko Empe Tsuki</i> 2 Ellenbogenstoß rückwärts <i>Ushiro Empe Tsuki</i> 3 Fauststoß vorwärts <i>Oi-Tsuki, Gyake-Tsuki</i>
4 	5 	6 	4 Fauststoß seitwärts <i>Yoko-Tsuki</i> 5 Fußtritt vorwärts <i>Mae-Geri Ke-Age</i> 6 Fußstoß vorwärts <i>Mae-Geri Ke-Komi</i>

### Hebeltechniken

1 	2 	1 Kipphandhebel <i>Kote Gaeshi</i> 2 Armstreckhebel zum Boden <i>Ude Osae</i>
3 	4 	4 Handdrehbeugehebel <i>Tekubi Gaeshi</i> 5 Beinhebel <i>Ashi Gatame Waza</i>

**Wurftechniken**

**HARAI-GOSHI / Hüftfegen**



**DE-ASHI-BARI / Fußfegen**



**IPPON-SEOI-NAGE / Schulterwurf mit einem Arm**



**SEOI-OTOSHI / Schulterwurf mit ausgestelltem Bein**



**O-SOTO-GURUMA / Großes Außenrad**



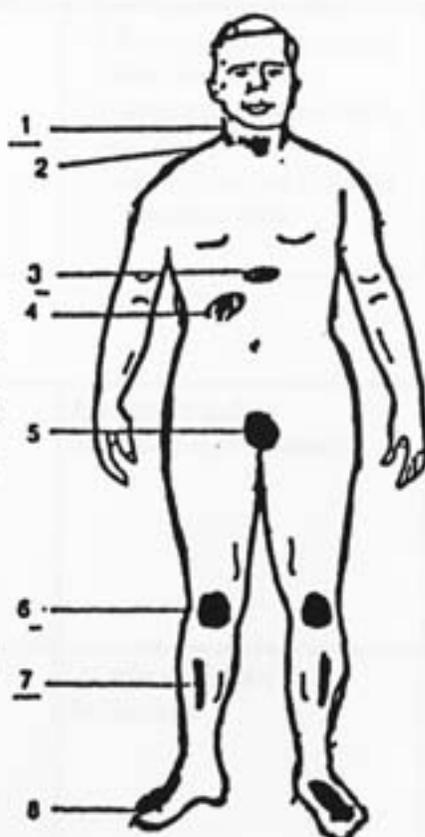
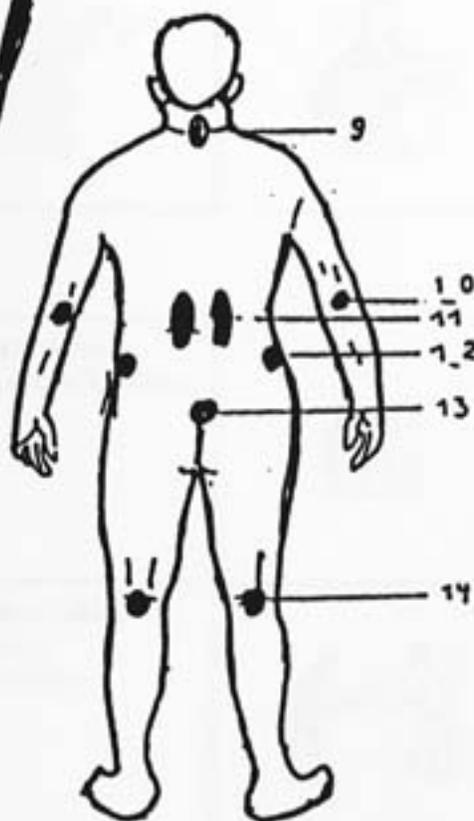
# Schmerzempfindliche Stellen am Körper

Bei Angriffe auf die mit Stern \* gekennzeichneten Körperstellen können lebensgefährliche Verletzungen eintreten.



- 1 Schädeldecke / Hinterhaupt
- 2 Stirn / Schläfe
- 3 Augen
- 4 Nasenbein
- 5 Jochbein
- 6 Oberlippe
- 7 Sinusknoten \*
- 8 Kinnspitze seitlich \*
- 9 Kehlkopf \*
- 10 Schlüsselbein

- 1 Halsschlagader \*
- 2 Kehlkopf \*
- 3 Solar Plexus
- 4 Leber \*
- 5 Genitalien
- 6 Knie
- 7 Schienbeine
- 8 Fuß
- 9 Genick \*
- 10 Ellenbogengelenk
- 11 Nieren \*
- 12 Hüftgelenk
- 13 Steißbein
- 14 Kniegelenk



# Ju-Jitsu Praxistabelle

## 4. Kyu

Abwehr gegen:

Griff zur Hand/Handgelenke	3x
Griffe in die Kleidung	3x
Griffe ins Haar von vorn und hinten je	1x
Körperumklammerungen	3x
Würgen	3x
Würgen, Verteidigung in der Bodenlage	2x
Schläge oder Stöße	2x
Fußtritte oder Fußstöße	3x
Angriffe in der Bodenlage ohne Kontakt	2x

Starre Gegenstände	3x
Bewegliche Gegenstände	1x
Scharfe bzw. spitze Gegenstände	2x
Handfeuerwaffen nah	1x

Angriff auf engem Raum 1x1m	2x
-----------------------------	----

Kombinierte Angriffe	4x
----------------------	----

Freie Angriffe (mit u. ohne Kontakt, mit Waffen, Zahl der Angreifer)	1x
--	----

Angriffe aus der Praxistabelle, Abwehr mit einem kurzen/langen Stock je	3x
---	----

Angriffe aus der Praxistabelle, Abwehr mit Gegenständen aus dem alltäglichen Gebrauch (Schlüssel, Kugelschreiber, Tuch, Taschenlampe etc.)	3x
--	----

## 3. Kyu

### Prüfungsvoraussetzungen:

## Grüngurt

### San-kyu

Mindestvorbereitungszeit: 6 Monate.

Prüfungsprogramm: Vorkenntnisse

Fallschule: Rolle vorwärts mit Aufheben eines Gegenstandes.

### Atemitechniken

	Block aufwärts <i>Age Uke</i>		Block abwärts <i>Osae Uke</i>
	Block einwärts <i>Uchi Uke</i>		Block auswärts <i>Soto Uke</i>
1 	2 	3 	1 Ellenbogenstoß abwärts <i>Osae Empi Tsuki</i> 2 Ellenbogenschlag aufwärts <i>Age Empi Uchi</i> 3 Ellenbogenschlag einwärts <i>Uchi Empi Uchi</i>

### Hebeltechniken

	Armriegel innen <i>Uchi Kannuki Gatame</i>		Armriegel außen <i>Soto Kannuki Gatame</i>
	Körperstreckhebel <i>Ude hishigi Waki Gatame</i>		Handbeugehebel <i>Te Garami</i>

**Wurftechniken**

**KO-SOTO-GARI / Kleine Außensichel**



**HANE-GOSHI / Springhüftwurf**

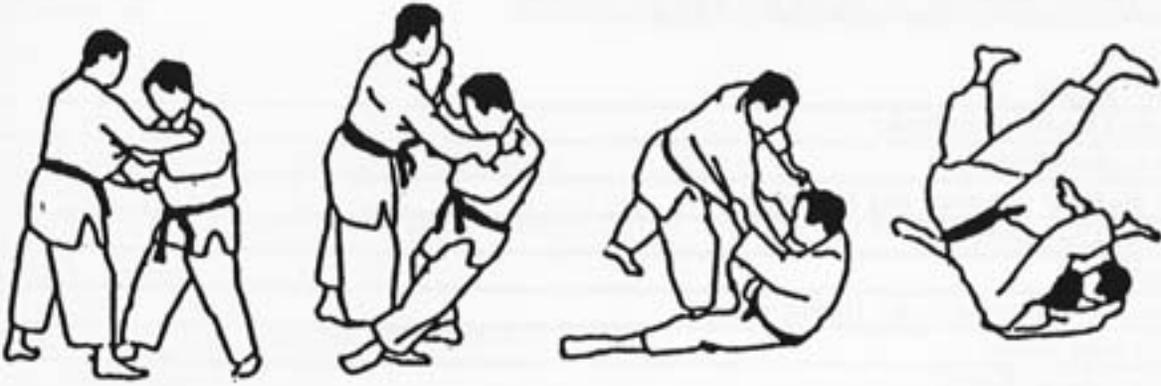


**KATA-GURUMA / Schulterrad**



**O-SOTO-GARI-GYAKU / Große Außensichel rückwärts**





## Die Fachsprache des Ju-Jitsu ist Japanisch

### Deutsch

Ja  
Nein  
rechts  
links  
Weg, Lehre  
Trainingsraum  
eins  
zwei  
drei  
vier  
fünf  
sechs  
sieben  
acht  
neun  
zehn

### Japanisch

Hai  
He  
Migi  
Hidari  
Do  
Dojo  
Ichi  
Ni  
San  
Shi  
Go  
Roku  
Shichi  
Hachi  
Ku  
Ju

# Ju-Jitsu Praxistabelle

## 3. Kyu

### Abwehr gegen:

Griff zur Hand/Handgelenke	4x
Griffe in die Kleidung	4x
Griffe ins Haar von vorn und hinten je	1x
Körperumklammerungen	4x
Würgen	4x
Würgen, Verteidigung in der Bodenlage	3x
Schläge oder Stöße	3x
Fußtritte oder Fußstöße	4x
Angriffe in der Bodenlage ohne Kontakt	3x

Starre Gegenstände	4x
Bewegliche Gegenstände	2x
Scharfe bzw. spitze Gegenstände	3x
Handfeuerwaffen nah	2x

Angriff auf engem Raum 1x1m	3x
-----------------------------	----

Kombinierte Angriffe	5x
----------------------	----

Freie Angriffe (mit u. ohne Kontakt, mit Waffen, Zahl der Angreifer)	1x
--	----

Angriffe aus der Praxistabelle, Abwehr mit einem (kurzen/langen Stock je	4x
--	----

Angriffe aus der Praxistabelle, Abwehr mit Gegenständen aus dem alltäglichen Gebrauch (Schlüssel, Kugelschreiber, Tuch, Taschenlampe etc.)	4x
--	----

## 2. Kyu

### Prüfungsvoraussetzungen:

## Blaugurt

### Ni-kyu

Mindestvorbereitungszeit: 6 Monate.

1 ARGE JJ Verbands-Lehrgang (nicht älter als 1 Jahr).

### **Vorkenntnisse**

**Fallschule:** freies Fallen vorwärts.

### **Atemitechniken**

	Fußstoß rückwärts <i>Ushiro Geri</i>		Handkantenschläge mit der Innenkante ein-, aus- u. abwärts <i>Haito Uchi</i>
	Halbkreisfußtritt vorwärts <i>Mawashi geri</i>		Handkantenschläge mit der Außenkante ein-, aus- u. abwärts <i>Shuto Uchi</i>
	Fußstoß seitwärts <i>Yoko Geri Kekomi</i>		Fausrückschlag <i>Uraken Uchi</i>

### **Hebeltechniken**

	Armstreckhebel über die Schulter <i>Kata Ude Osae</i>		Armbeugehebel <i>Ude Garami</i>
	Handdrehhebel <i>Kote Mawashi Tenkan</i>		Dreistreckhebel <i>Iiza Maki Komi</i>
	Schulterbeinzug <i>Kata Ashi Dori</i>		Würgetechniken <i>Jime Waza</i>

**Mehrfachanwendungen:**

je 2 Demonstrationen, Angriff nach Wahl des Prüflings.

	<p>Kipphandhebel</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p>
	<p>Schwertwurf</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p>

**Wurftechniken**

**SUKUI-NAGE / Schaufelwurf**



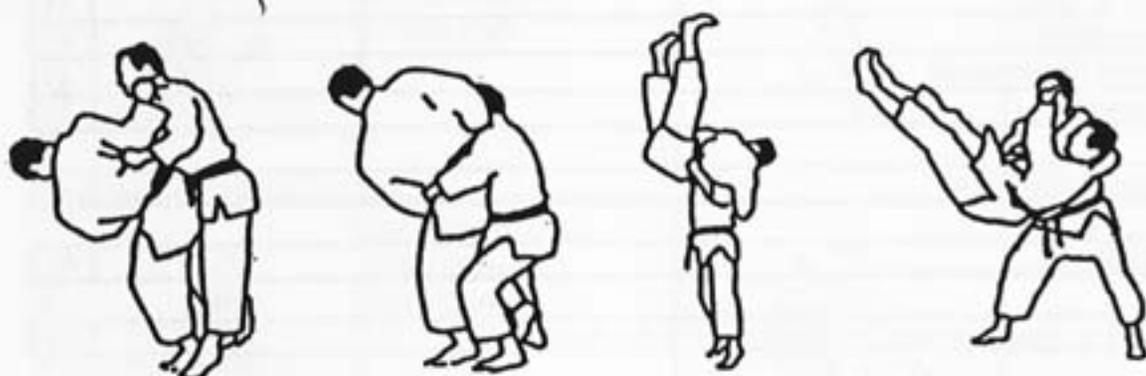
**TOMOE-NAGE / Kopfwurf**



## ASHI-GURUMA / Beinrad



## AIKI-OTOSHI / Ausheber



## YOKO-WAKARE / Seitenriß



### **Demonstration:**

an der Pratze, Sandsack oder Medizinball.

**Demonstration** von Schlag- oder Stoßtechniken.

**Demonstration** von Fußtritt oder Fußstoßtechniken  
nach Wahl des Prüflings.

# Ju-Jitsu Praxistabelle

## 2. Kyu

### Abwehr gegen:

Griff zur Hand/Handgelenke	5x
Griffe in die Kleidung	5x
Griffe ins Haar von vorn und hinten je	1x
Körperumklammerungen	5x
Würgen	5x
Würgen, Verteidigung in der Bodenlage	3x
Schläge oder Stöße	4x
Fußtritte oder Fußstöße	4x
Angriffe in der Bodenlage ohne Kontakt	3x

Starre Gegenstände	5x
Bewegliche Gegenstände	3x
Scharfe bzw. spitze Gegenstände	4x
Handfeuerwaffen nah	2x

Angriff auf engem Raum 1x1m	4x
-----------------------------	----

Kombinierte Angriffe	6x
----------------------	----

Freie Angriffe (mit u. ohne Kontakt, mit Waffen, Zahl der Angreifer)	2x
--	----

Angriffe aus der Praxistabelle, Abwehr mit einem kurzen/langen Stock je	6x
---	----

Angriffe aus der Praxistabelle, Abwehr mit Gegenständen aus dem alltäglichen Gebrauch (Schlüssel, Kugelschreiber, Tuch, Taschenlampe etc.)	5x
--	----

# 1. Kyu

# Braungurt

## Prüfungsvoraussetzungen:

1k-kyu

Mindestvorbereitungszeit: 6 Monate.

2 ARGE JJ Verbands-Lehrgänge (nicht älter als 1 Jahr).

## Vorkenntnisse

### Hebeltechniken

	Kreuzfesselgriff <i>Ude Garami- Henka Waza</i>		Genickhebel <i>Kubi Kansetsu Waza</i>
	Bauchstreckhebel <i>Ude Hishigi- Hara Gatame</i>		Fingerhebel <i>Yubi Kansetsu Waza</i>
	Fingerstich und Schläge <i>Nukite</i>		Kniestoß und Schläge <i>Nage</i>

### Wurftechniken

	Fersenrückwurf <i>Kakato Gaeshi</i>		Rückriß <i>Ushiro Dori</i>
	Eingangswürfe <i>Irimi Nage</i>		

TANI-OTOSHI / Talfallzug



O-GURUMA / Großes Rad



SUMI-GAESHI / Eckenwurf



KO-SOTO-GAKE / Kleines Einhängen



# 1. Kyu

**Mehrfachanwendungen:** je 2 Demonstrationen, Angriff nach Wahl des Prüflings.

Handbeugehebel	
Handbeugehebel	
Kreuzfesselgriff	
Kreuzfesselgriff	
Armbeugehebel	
Armbeugehebel	

### 3 Festlege- und Transportgriffe

1	
2	
3	
1	
2	
3	

### Bruchtest

Ix Fausttechnik	Ix Fußtechnik
-----------------	---------------

**Demonstration** von Hand-, Faust- und Ellenbogentechniken an Pratze, Wand- u. Sandsack, Medizinball oder Dummy.

**Anatomie:** Ziele und Wirkung erklären, von Angriffen auf die Schmerzpunkte am menschlichen Körper.

**Kopf / Schädel** Atemi: Schmerz, Platzwunden (starkblutend), Bewußtseinstörungen, Bewußtlosigkeit, Gehirnerschütterung, Hirntrauma

**Nasenbein / Jochbein** Atemi: starke Schmerzen, Bruch der knöchernen Teile, Bewußtseinstörung, Nasenbluten

**Kiefer** Atemi: Schmerz, Verlust der Zähne, Kieferbruch

**Augen** Fingerstiche, Fauststoß: Schmerz, Einblutung in das Auge, Schäden keine Sicht

**Ohr** Pressluftschlag Atemi: Bewußtseinstörung, Schmerz, Schäden des Trommelfells, Hörschäden

**Kehlkopf / Luftröhre** Würgen Atemi: Atembeschwerden, Atemstillstand (Schock), Kehlkopfverletzungen

**Halsschlagader / Sinusknoten** Würgen Atemi: Verändern des Blutdrucks, Bewußtlosigkeit

**Halswirbelsäule** Atemi-Würfe, Hebel: Verrenkung der Wirbel, Bewegungseinschränkung, Bewußtlosigkeit

**Schlüsselbein / Schulter** Hebel, Würfe: Bruch des Schlüsselbeins, Dehnung / Zerrung im Schultergelenk

**Herz** Atemi: Rippenbruch, Schock, Rhythmusstörungen, Herzbeutelriss, reflektorischer Stillstand

**Leber** Atemi: starker Schmerz, Schock, Leberschäden

**Milz** Atemi: Schmerz, Bauchtrauma, Atembeschwerden, Schock, Milzruptur

**Magen** Atemi: Atembeschwerden, Übelkeit

**Nieren** Atemi-Nierenschere: Schmerz, Nierenschäden mit Blutung

**Wirbelsäule** Würfe, Atemi: Verrenkung, Bewegungseinschränkung, Lähmung, Verstauchung

**Genitalien** Atemi, Fingerstiche: Bewußtseinstörung, Bauchtrauma, Harnröhrenverletzung, Hodentorsion

**Ellenbogengelenk** Hebel, Armbrücher, Block: Zerrung, Bänder u. Muskelverletzung, Verstauchung

**Unterarm** Würfe, Block, Armbrücher: Prellungen, Hämatome, Bruch Elle-Speiche

**Handgelenk** Hebel, Würfe: Verstauchung, Verrenkung, Bruch

**Finger** Hebel: Verletzung der Fingergelenke, Stauchung, Bruch

**Oberschenkel** Atemi: Schmerz

**Knie** Atemi, Fegen, Hebel: Verletzung der Gelenkkapsel, Miniskus und der Bänder, Bewegungseinschränkung

**Schienbein** Atemi: Starker Schmerz, Verletzung der Knochenhaut

**Fußgelenk** Atemi, Hebel: Verletzung der Bänder, Gelenkkapsel, Verrenkung, Verstauchung

**Mittelfuß** Tritt: Starke Schmerzen, Bruch einzelner Fußwurzelknochen, Bluterguß

# Ju-Jitsu Praxistabelle

## 1. Kyu

### Abwehr gegen:

Griff zur Hand/Handgelenke	6x
Griffe in die Kleidung	6x
Griffe ins Haar von vorn und hinten je	1x
Körperunklammerungen	6x
Würgen	6x
Würgen, Verteidigung in der Bodenlage	3x
Schläge oder Stöße	5x
Fußtritte oder Fußstöße	5x
Angriffe in der Bodenlage ohne Kontakt	3x

Starre Gegenstände	6x
Bewegliche Gegenstände	4x
Scharfe bzw. spitze Gegenstände	5x
Handfeuerwaffen nah	3x

Angriff auf engem Raum 1x1m	5x
-----------------------------	----

Kombinierte Angriffe	7x
----------------------	----

Freie Angriffe (mit u. ohne Kontakt, mit Waffen, Zahl der Angreifer)	2x
--	----

Angriffe aus der Praxistabelle, Abwehr mit einem kurzen/langen Stock je	8x
---	----

Angriffe aus der Praxistabelle, Abwehr mit Gegenständen aus dem alltäglichen Gebrauch (Schlüssel, Kugelschreiber, Tuch Taschenlampe etc.)	6x
---	----

# 1. Dan

# Schwarzgurt

## Prüfungsvoraussetzungen:

## Sho-Dan

Mindestvorbereitungszeit 6 Monate.

2 ARGE JJ Verbands-Lehrgänge und

1 ARGE JJ Danvorbereitungs-Lehrgang (nicht älter als 1 Jahr).

Erste Hilfe Nachweis, 8 Doppelstunden (nicht älter als 3 Jahre).

Lehrbefähigung der ARGE Ju-Jitsu oder Übungsleiterschein.

## Vorkenntnisse

### Demonstration:

an der Pratte, Sandsack oder Medizinball.

**Demonstration** von Schlag- oder Stoßtechniken 5x

**Demonstration** von Fußtritt oder Fußstoßtechniken 5x

## Hebeltechniken

	Genickbeuge- hebel <i>Gyaku Hishigi</i>		Armdrehgriff <i>Tekobi Osae</i> Handdrehgriff <i>TE-Maki Gaeshi</i>
---	---	--	--

## Wurftechniken

## MOROTE-GARI / Sichelwurf mit beiden Händen



## TAI-OTOSHI / Körperwurf



**Bruchtest**

1x Fausttechnik	1x Fußtechnik
4 Festlege und	4 Transportgriffe
1	1
2	2
3	3
4	4

Mehrfachanwendungen: 2 Wurftechniken aus dem ARGF Ju-Jitsu Ausbildungs- und Prüfungsprogramm, 5. Kyu bis 1. Dan gegen je 5 Angriffe nach Wahl des Prüflings.

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

# Ju-Jitsu Praxistabelle

# 1. Dan

**Abwehr gegen:**

Griff zur Hand/Handgelenke	7x
Griffe in die Kleidung	7x
Griffe ins Haar von vorn und hinten je	2x
Körperumklammerungen	7x
Würgen	7x
Würgen, Verteidigung in der Bodenlage	4x
Schläge oder Stöße	6x
Fußtritte oder Fußstöße	6x
Angriffe in der Bodenlage ohne Kontakt	4x

Starre Gegenstände	7x
Bewegliche Gegenstände	5x
Scharfe bzw. spitze Gegenstände	6x
Handfeuerwaffen nah	4x

Angriff auf engem Raum 1x1m	6x
-----------------------------	----

Kombinierte Angriffe	8x
----------------------	----

Freie Angriffe (mit u. ohne Kontakt, mit Waffen, Zahl der Angreifer)	3x
--	----

Angriffe aus der Praxistabelle, Abwehr mit einem kurzen/langen Stock je	8x
---	----

Angriffe aus der Praxistabelle, Abwehr mit Gegenständen aus dem alltäglichen Gebrauch (Schlüssel, Kugelschreiber, Tuch, Taschenlampe etc.)	7x
--	----

## 2. Dan

### Prüfungsvoraussetzungen:

## Schwarzgurt

### Ni-Dan

Mindestvorbereitungszeit 2 Jahre.

4 ARGE JJ Verbands-Lehrgänge (nicht älter als 2 Jahre) und

1 DAN Vorbereitungs-Lehrgang (nicht älter als 1 Jahr).

Erste Hilfe Nachweis, 8 Doppelstunden (nicht älter als 3 Jahre).

Lehrbefähigung der ARGE Ju-Jitsu oder Übungsleiterschein.

**Demonstration** an der Pratte, Wand- oder Sandsack, Medizinball oder Dummy.

8 Schlag- oder Stoßtechniken		8 Fußtritt- oder Fußstoßtechniken	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
5 Festlegegriffe		5 Transportgriffe	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
<b>Mehrfachanwendungen:</b> 2 Hebeltechniken aus dem ARGE Ju-Jitsu Ausbildungs- und Prüfungsprogramm, 5. Kyu bis 2. Dan gegen je 5 Angriffe nach Wahl des Prüflings.			
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	
Bruchtest			
1x Fausttechnik		1x Fußtechnik	

### **Abwehr von 3 frei angreifenden Gegnern**

mit / ohne Kontakt, mit Waffen.

# Ju-Jitsu - Praxistabelle

## 2. Dan

### Abwehr gegen:

Griff zur Hand/Handgelenke	8x
Griffe in die Kleidung	8x
Griffe ins Haar von vorn und hinten je	2x
Körperumklammerungen	8x
Würgen	8x
Würgen, Verteidigung in der Bodenlage	4x
Schläge oder Stöße	7x
Fußtritte oder Fußstöße	7x
Angriffe in der Bodenlage ohne Kontakt	4x

Starre Gegenstände	8x
Bewegliche Gegenstände	7x
Scharfe bzw. spitze Gegenstände	7x
Handfeuerwaffen nah	5x

Angriff auf engem Raum 1x1m	7x
-----------------------------	----

Kombinierte Angriffe	7x
----------------------	----

Freie Angriffe (mit u. ohne Kontakt, mit Waffen, Zahl der Angreifer)	3x
--	----

Angriffe aus der Praxistabelle, Abwehr mit einem kurzen/langen Stock je	8x
---	----

Angriffe aus der Praxistabelle, Abwehr mit Gegenständen aus dem alltäglichen Gebrauch (Schlüssel, Kupelschreiber, Tuch, Taschenlampe etc.)	8x
--	----

# 3. Dan

# Schwarzgurt

## Prüfungsvoraussetzungen:

San-Dan

Mindestvorbereitungszeit 3 Jahre.

Prüfung nur vor dem ARGE JJ Dan Kollegium.

4 ARGE JJ Verbands-Lehrgänge (nicht älter als 3 Jahre) und

1 DAN Vorbereitungs-Lehrgang (nicht älter als 1 Jahr).

Erste Hilfe Nachweis (nicht älter als 3 Jahre) 8 Doppelstunden.

Übungsleiterschein oder Lehrbefähigung der ARGE Ju-Jitsu

(Schriftliche Ausarbeitung und 10 min. Praxis).

Referat über Selbstverteidigung und Notwehrrecht.

## Prüfungsprogramm:

**6x Abwehr mit einem kurzen Stock, Angriffe nach Wahl des Prüflings**

1	4
2	5
3	6

**x Abwehr mit einem langen Stock, Angriffe nach Wahl des Prüflings**

1	4
2	5
3	6

**Bruchtest**

1x Fausttechnik	1x Fußtechnik
-----------------	---------------

**Abwehr mit Gegenständen aus dem Alltag (15 Angriffe mit Waffen)**

1	9
2	10
3	11
4	12
5	13
6	14
7	15
8	

**Abwehr von 3 frei angreifenden Gegnern**

mit / ohne Kontakt mit Waffen.

Realistisch angreifen, Angriff mit Kontakt, ziehen oder drücken, mit gestreckten Armen. Rechtsausführung.

## Demonstration 1 Abwehr je Angriff nach freier Wahl.

Handfassen
Handgelenk gegenüber fassen
Handgelenk diagonal fassen
Beide Hände fassen ein Handgelenk
Beide Hände fassen beide Handgelenke
Beide Hände fassen von hinten beide Handgelenke
Beide Hände fassen von hinten beide Handgelenke über Kreuz

Griff ins Revers beidhändig
Griff in den Ärmel von vorn/hinten
Griff in den Kragen von vorn/hinten

Untergriff von vorn und von hinten, mit und ohne Ausheben
Obergriff von vorn und von hinten, mit und ohne Ausheben

Würgen von vorn/seite/hinten mit beiden Armen
Würgen von hinten mit dem Unterarm
Schwitzkasten von vorn/seite
Würgen am Boden, Gegnerseitlich/auf dem Brustkasten/zwischen den Beinen und von hinten

Haarzug von vorn und hinten
-----------------------------

Fußtritt von vorn*/hinten (*Angriff auch auf einen am Boden liegenden)
Fußstoß von vorn/seit/hinten

Ohrfeige/†auststoß/Schwinger/Schlägerangriff/Abwärtshaken, Rückenhandschlag
---

### **Angriffe mit Waffen**

Stockschlag von oben/innen/außen. Waffe je 1x kurz und 1x lang
Messerstich von oben/unten/innen und außen
Schlag mit der Kette von oben/innen und außen
Handfeuerwaffenbedrohung von vorn (zur Brust und zum Kopf nah) /hinten (Rücken nah)

### **Kombinierter Angriff**

Fassen und schlagen/treten/Stockschlag/Messerstich
Treten und Schlagen/Stockschlag/Messerstich

### **Angriffe auf engem Raum 1x1m**

Griff ins Revers/Schlagangriff/Würgeangriff
Angriff mit dem Messer/Bierglas/Flasche

## 4. Dan

Abwehr gegen **Budo Angriffe**, mit schriftlicher Ausarbeitung.  
10 Angriffe nach freier Wahl.

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

**Demonstration** an der (im 3. Dan aufgeführten) Griffabelle.

Angriffe in Rechts und Linksausführung.

Angriffe mit Kontakt: ziehen u. drücken, mit gestreckten und angewinkelten Armen.

Angriffe nach freier Wahl.

Abwehr von 2 angreifenden Gegnern.

Vom Prüfer angesagte Rollenspiele, z.B. Park, Kneipe, Treppenhaus, Aufzug, Auto, Straße mit und ohne Waffen.

## 5. Dan

**Demonstration** an der (im 3. Dan aufgeführten) Praxistabelle.  
Realistisch angreifen, Angriff mit Kontakt ziehen und drücken mit gestreckten und angewinkelten Armen.  
Angriffe und Abwehr in rechts und links Ausführung.  
Je 1 Angriff nach freier Wahl.

**Eigene Kata mit Waffen**, min. 15 Techniken, mit schriftlicher Ausarbeitung oder die **Goshin-Jitsu no Kata**.

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

### **Abwehr von 3 angreifenden Gegnern**

Vom Prüfer angesagte Rollenspiele.  
(Angriffe im Park, Kneipe, Treppenhaus, Aufzug, Auto, etc.)