

## Prüfungsprogramm 1. Dan Ju-Jutsu

1	<i>Bewegungsformen</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>	
2	<i>Falltechniken</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>	
3	Komplexaufgaben	3.1 Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken	
4	Bodentechniken	4.1 Haltetechnik nach Befreiungstechnik des Gegners (3 Ausführungen)	
5	Abwehrtechniken	5.1 Abwehrfolge im Dreierkontakt gegen unterschiedliche Atemiangriffe 5.2 Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen (3 Ausführungen)	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination
6	Atemitechniken	6.1 Handinnenkantenschlag 6.2 Ellenbogentechnik (4 Ausführungen) 6.3 weitere Atemitechnik	
7	Würge- / Nervendrucktechniken	7.1 Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführungen)	
8	Sicherungstechniken	8.1 Kombinierte Festlegetechnik mindestens 1 weitere Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechnik im Verlauf des Technikprogramms	
9	Hebeltechniken	9.1 Genickhebel 9.2 Armstreckhebel im Stand (3 Ausführungen) 9.3 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage (3 Ausführungen)	
10	Wurftechniken	10.1 Schleuderwurf 10.2 Ausheber (2 Ausführungen) 10.3 Selbstfallwurf (2 Ausführungen) 10.4 Weitere Wurftechnik	
11	Stockabwehr / -anwendung	11.1 Stockabwehr mit waffenlosen Folgetechniken (8 Angriffswinkel)	
12	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	12.1 Messerabwehr mit Entwaffnungstechnik (5 Angriffswinkel)	
13	Weiterführungstechniken	13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen) 13.2 Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen) 13.3 Weiterführung von Würgetechniken (2 Ausführungen)	
14	Gegentechniken	14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen) 14.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (3 Ausführungen) 14.3 Gegentechniken gegen Würgetechniken (2 Ausführungen)	
15	Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer (angesagt und frei)	
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken	
17	<i>Freie Darstellung / Kata</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>	
18	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung	
19	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung	