Prüfungshilfsliste 1. Dan (Schwarzgurt)

Name

Verein

		Technikausführung		Bewertung	Bemerkungen
1	Falltechniken	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
2	**Bodentechniken**	2.1 Haltetechniken in Verbindung mit Hebeln und fließendem Übergang in die nächste Haltetechnik (Seitposition, Kreuzposition, Reitposition, bei eigener Rückenlage)			
3	**Abwehrtechniken**	3.1 Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen (2 Ausführungen) 3.2 Abwehrtechnik mit sofort folgender Armkontrolle und Konter (Block-Check-Konter)	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination		
4	**Atemitechniken**	4.1 Ellenbogentechnik (4 Ausführungen) 4.2 Unterarmtechnik			
5	**Würge- / Nervendrucktechniken**	5.1 Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführung)			
6	**Hebeltechniken**	6.1 Armhebel im Stand (2 Ausführungen) 6.2 Armhebel am Boden (2 Ausführungen) 6.3 Handgelenkhebel (2 Ausführungen) 6.4 Fingerhebel 6.5 Beinhebel 6.6 Genickhebel			
7	**Wurftechniken**	7.1 Würfe nach Wahl des Prüflings (3 Ausführungen) - maximal einer aus dem Kyu-Bereich - mindestens ein Selbstfallwurf			
8	**Stockabwehr / -anwendung**	8.1 Folgetechniken mit dem Stock (4 Ausführungen)			
9	**Messerabwehr**	9.1 Messerabwehr gegen drei Angriffswinkel nach freier Wahl 9.2 Jeweils eine Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 in Dolchhaltung			
10	**Weiterführungstechniken**	10.1 Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen) 10.2 Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen) 10.3 Weiterführung von Würgetechniken (1 Ausführung)			
11	**Gegentechniken**	11.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen) 11.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (3 Ausführungen) 11.3 Gegentechniken gegen Würgetechniken (2 Ausführungen)			
12	**Freie Selbstverteidigung**	12.1. Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer: - 3–5 angesagte Angriffe mit Kontakt - 3–5 angesagte Angriffe ohne Kontakt - 3–5 freie Angriffe mit Kontakt - 3–5 freie Angriffe ohne Kontakt			
13	**Anwendungsformen**	13.1 Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form: mind. 10 Techniken als Verkettung in max. 2 Kombinationen **oder** 5 Kombination aus einer traditionellen Kata **oder** 13.2 Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken			
14	Bewegungsformen	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
15	**Kombinationen / Vielfältigkeit**	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung			
16	**Angriffs- / Partnerverhalten**	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung			