

## Vorkenntnisse für Danprüfungen im JJBV

- 1. Dan: Der Prüfling zeigt im Rahmen seiner Vorkenntnisse 2 Techniken der jeweiligen Technikgruppe. Der Technikname ist vor der Ausführung anzusagen.  
Der Prüfer kann weniger als die geforderten Techniken abfragen
- 2. Dan: Der Prüfling zeigt im Rahmen seiner Vorkenntnisse 4 Techniken der jeweiligen Technikgruppe. Der Technikname ist vor der Ausführung anzusagen.  
Der Prüfer kann weniger als die geforderten Techniken abfragen
- 3. – 5. Dan: Der Prüfer wählt die Techniken aus. Die Anzahl der Techniken innerhalb eines Prüfungsfach sollte 4 nicht überschreiten.
- Die Punkte beziehen sich auf die Nummerierung der Prüfungsfächer im JJ 1x1

Punkt 4	Bodentechniken	
	<b>2 Bodentechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüflings</b>	<b>1. Dan</b>
	<b>4 Bodentechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüflings</b>	<b>2. Dan</b>
	<b>Bis zu 4 Techniken aus folgender Liste nach Wahl des Prüfers</b> - Haltetechnik in seitlicher Position - Haltetechnik in Kreuzposition - Haltetechnik in Reitposition - Haltetechnik bei eigener Rückenlage (Guardposition) - Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage - Befreiung aus den Haltepositionen - aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen - Haltetechnik in Verbindung mit Hebeltechnik - Haltetechnik in Verbindung mit Würgetechnik - Überwältigen eines Gegners in der Bauch- / Bankposition - Überwältigen eines Gegners in der Seiten- / Rückenlage - Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik i.V. mit Hebel oder Würger - Übergang in eine erneute Haltetechnik nach Befreiung des Gegners - Übergang vom Stand zum Boden mit anschließender Kontrolltechnik	<b>3. Dan</b>
	<b>Bis zu 4 Techniken aus der Technikliste 3. Dan</b>	<b>4. Dan</b>
	<b>Bis zu 4 Techniken aus der Technikliste 3. und 4. Dan sowie</b> - zu Boden bringen des stehenden Gegners aus der eigenen Bodenlage - nach erfolgter Wurftechnik - aus Bauchlage oder Bankposition des Verteidigers - aus Rücken- oder Seitenlage des Verteidigers	<b>5. Dan</b>

<b>Punkt 5</b>	<b>Abwehrtechniken</b>	
	<b>2 Abwehrtechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüflings</b>	<b>1. Dan</b>
	<b>4 Abwehrtechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüflings</b>	<b>2. Dan</b>
	<b>Bis zu 4 Techniken aus folgender Liste nach Wahl des Prüfers</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passivblock (in Kopfhöhe, Körpermitte innen, Körpermitte außen)</li> <li>- Handfegen mit der Handfläche</li> <li>- Handfegen mit dem Handrücken</li> <li>- Handaußenkantenblock</li> <li>- Handinnenkantenblock</li> <li>- Schulter- / Bizepsstop</li> <li>- Doppelstop</li> <li>- 2er Kontakt (Aufnehmen diagonal und weiterleiten)</li> <li>- Griff lösen</li> <li>- Griffsprengen</li> <li>- Unterarmblock nach innen (oben innen / unten innen)</li> <li>- Unterarmblock nach außen (oben außen / unten außen)</li> <li>- Unterarmblock nach oben</li> <li>- Abwehrtechnik mit dem Fuß</li> <li>- Abwehrtechnik mit dem Unterschenkel (nach innen / nach außen)</li> <li>- Abwehrfolge im 3er Kontakt gegen Schlag von oben außen</li> <li>- Abwehrfolge im 3er Kontakt mit Übergang zu Hebeltechniken</li> <li>- Abwehrfolge im 3er Kontakt gegen verschiedene Atemiangriffe</li> <li>- Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen</li> <li>- Abwehrfolge im 3er Kontakt mit Übergang und Störtechnik</li> <li>- Kombination von Abwehrtechniken</li> </ul>	<b>3. Dan</b>
	<b>Bis zu 4 Techniken aus der Technikliste 3. Dan sowie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mehrfachabwehr gegen waffenlose Angriffe</li> </ul>	<b>4. Dan</b>
	<b>Bis zu 4 Techniken aus der Technikliste 3. und 4. Dan</b>	<b>5. Dan</b>

<b>Punkt 6</b>	<b>Atemitechniken</b>	
	<b>2 Atemitechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüflings</b>	<b>1. Dan</b>
	<b>4 Atemitechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüflings</b>	<b>2. Dan</b>
	<b>Bis zu 4 Techniken aus folgender Liste nach Wahl des Prüfers</b> - Handballenschlag - Handballenstoß - Knieschlag - Kniestoß - Stoppfußstoß - Fußtritt vorwärts - Fußstoß vorwärts - Faustschlag - Fauststoß - Ellenbogenschlag (vorwärts, rückwärts, seitwärts) - Ellenbogenstoß ( vorwärts, rückwärts, seitwärts, abwärts) - Lowkick - Handaußenkantenschlag - Fußstoß abwärts - Fußstoß seitwärts - Fingerstich - Pressluftschlag - Kopfschlag - Kopfstoß - Halbkreisfußtritt - Handinnenkantenschlag - Fußstoß rückwärts - Halbkreisfußtritt rückwärts - Fersendrehschlag	<b>3. Dan</b>
	<b>Bis zu 4 Techniken aus der Technikliste 3. Dan sowie</b> - Fersenschlag abwärts (nach außen / nach innen)	<b>4. Dan</b>
	<b>Bis zu 4 Techniken aus der Technikliste 3. und 4. Dan</b>	<b>5. Dan</b>

<b>Punkt 7</b>	<b>Würge- / Nervendrucktechniken</b>	
	<b>2 Würge-/ Nervendrucktechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüflings</b>	<b>1. Dan</b>
	<b>4 Würge-/ Nervendrucktechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüflings</b>	<b>2. Dan</b>
	<b>Bis zu 4 Techniken aus folgender Liste nach Wahl des Prüfers</b> - Nasendruck - Ohrendruck - Kehlkopfgrubendruck - Augendruck - Hodenquetschdrehgriff - Freies Würgen - Schränkwürgen - Freies Würgen mit Armeinschluss - Knöchelwürge (einhändig / beidhändig) - Kragenwürgen - Ristkreuzwürgen - Stützwürgen - Beinhalschere - Dreieckswürgen - Spannwürgen	<b>3. Dan</b>
	<b>Bis zu 4 Techniken aus der Technikliste 3. Dan sowie</b> - Würgetechnik mit sonstigen Hilfsmitteln	<b>4. Dan</b>
	<b>Bis zu 4 Techniken aus der Technikliste 3. und 4. Dan sowie</b>	<b>5. Dan</b>

<b>Punkt 9</b>	<b>Hebeltechniken</b>	
	<b>2 Hebeltechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüflings</b>	<b>1. Dan</b>
	<b>4 Hebeltechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüflings</b>	<b>2. Dan</b>
	<b>Bis zu 4 Techniken aus folgender Liste nach Wahl des Prüfers</b> - Körperabbiegen - Armstreckhebel (zum Boden / am Boden) - Seitstreckhebel - Kippstreckhebel - Knieschulterstreckhebel - Armriegel von innen - Bauchstreckhebel ( im Stand / in der Bodenlage) - Armstreckhebel über das Schienbein - Drehstreckhebel (im Stand / in der Bodenlage) - Körperstreckhebel (im Stand / in der Bodenlage) - Armstreckhebel in der Bank - Armstreckhebel über die Schulter - Armriegel von außen - Armsperrhebel - Armbeugehebel zum Boden (verriegelt / unverriegelt) - Kreuzfesselgriff - Armbeugetransporthebel - Schulterdrehgriff - Armbeugehebel von hinten - Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners - Handbeugehebel - Kavaliersgriff - Handdrehbeugehebel - Handdrehhebel - Kipphandhebel - Handsperrhebel - Handseithebel - Fingerhebel - Beinbeugehebel - Schulterbeinzug - Beindurchzug - Beinriegel - Fersendrehhebel - Beinstreckhebel - Beininnenhebel (im Stand / in der Bodenlage) - Genickdrehhebel - Genickbeugehebel (im Stand / in der Bodenlage) - Handdrehgriff - Armdrehgriff	<b>3. Dan</b>
	<b>Bis zu 4 Techniken aus der Technikliste 3. Dan</b>	<b>4. Dan</b>
	<b>Bis zu 4 Techniken aus der Technikliste 3. und 4. Dan</b>	<b>5. Dan</b>

Punkt 10	Wurftechniken	
	<b>2 Wurftechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüflings</b>	<b>1. Dan</b>
	<b>4 Wurftechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüflings</b>	<b>2. Dan</b>
	<b>Bis zu 4 Techniken aus folgender Liste nach Wahl des Prüfers</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beinstellen</li> <li>- Große Außensichel</li> <li>- Hüftwurf</li> <li>- Hüftrad</li> <li>- Schulterwurf</li> <li>- Schulterzug</li> <li>- Große Innensichel</li> <li>- Ausheber</li> <li>- Hüftfegen</li> <li>- Schenkelwurf</li> <li>- Rückriss</li> <li>- Doppelhandsichel (von vorne / von hinten)</li> <li>- Schaufelwurf</li> <li>- Beinriß</li> <li>- Beinrückwurf</li> <li>- Fersenrückwurf</li> <li>- Kopfwurf</li> <li>- Eckenwurf</li> <li>- Seitenrad</li> <li>- Seitenriss</li> <li>- Reisballenwurf</li> <li>- Talfallzug</li> <li>- Außendrehwurf</li> <li>- Scherenwurf</li> <li>- Beinrollwurf (von vorne / von hinten)</li> <li>- Schleuderwurf</li> <li>- Körperrückstoß</li> </ul>	<b>3. Dan</b>
	<b>Bis zu 4 Techniken aus der Technikliste 3. Dan sowie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körperwurf</li> </ul>	<b>4. Dan</b>
	<b>Bis zu 4 Techniken aus der Technikliste 3. und 4. Dan sowie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleine Innensichel</li> <li>- Einhaken von innen</li> <li>- Fußfegen von innen</li> <li>- Kleine Außensichel</li> <li>- Einhaken von außen</li> <li>- Fußfegen von außen</li> </ul>	<b>5. Dan</b>