

Liebe Ju-Jutsuka, liebe Trainer, Übungsleiter und Prüfer



um euch bei eurer kommenden Danprüfung behilflich zu sein und mehr Sicherheit zu geben, haben wir die Vorkenntnisse welche auszugsweise gefragt werden können, nachfolgend aufgelistet. Diese Liste ist für euch und eure Prüfer verbindlich.

Diese Vorkenntnisse muss der Prüfling bis zum jeweiligen Dangrad beherrschen:

Punkt 4	Bodentechniken
Vorkenntnisse zum 1. Dan:	<ul style="list-style-type: none"> - 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
zum 2. Dan zusätzlich:	- Übergang in eine erneute Haltetechnik nach Befreiung des Gegners
zum 3. Dan zusätzlich:	- Übergang vom Stand zum Boden ohne zwingende Wurf oder Hebeltechnik
zum 4. Dan zusätzlich:	- wie 3. Dan
zum 5. Dan zusätzlich:	<ul style="list-style-type: none"> - 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

Punkt 5	Abwehrtechniken
Vorkenntnisse zum 1. Dan:	<ul style="list-style-type: none"> - Passivblock (in Kopfhöhe, Körpermitte innen / außen) - Handfegen mit der Handfläche - Handfegen mit dem Handrücken - Handaußenkantenblock - Handinnenkantenblock - Schulter- / Bizepsstop - Doppelstop - Grifflösen - Griffsprengen - Unterarmblock nach innen (oben innen / unten innen) - Unterarmblock nach außen (oben außen / unten außen) - Unterarmblock nach oben - Abwehrtechnik mit der Fußsohle /Fußaußenkante - Abwehrtechnik mit dem Unterschenkel (nach innen / nach außen) - Abwehrfolge im 3er Kontakt gegen Schlag von oben außen - Abwehrfolge im 3er Kontakt mit Übergang zu Hebeltechniken
zum 2. Dan zusätzlich:	<ul style="list-style-type: none"> - Abwehrfolge im 3er Kontakt gegen verschiedene Atemiangriffe - Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen

zum 3. Dan zusätzlich:	- Abwehrfolge im 3er Kontakt mit Übergang z. Wurf-o. Hebeltechnik und Reaktion auf Störaktion des Gegners. - Kombination von Abwehrtechniken
zum 4. Dan zusätzlich:	- Mehrfachabwehr gegen waffenlose Angriffe

Punkt 6	Atemitechniken
Vorkenntnisse zum 1. Dan:	- Handballenschlag - Handballenstoß - Faustschlag - Fauststoß – (gleichseitig / ungleichseitig) - Handaußenkantenschlag - Ellenbogenschlag (vorwärts, rückwärts, seitwärts) - Ellenbogenstoß (vorwärts / rückwärts / seitwärts / abwärts) - Fingerstich - Pressluftschlag - Kopfschlag - Kopfstoß - Knieschlag - Kniestoß - Stoppfußstoß - Fußtritt - (vorwärts /rückwärts) - Fußstoß - (vorwärts / abwärts / seitwärts) - Lowkick - Halbkreisfußtritt vorwärts
zum 2. Dan zusätzlich:	- Handinnenkantenschlag - Kettenfauststöße
zum 3. Dan zusätzlich:	- Fußstoß rückwärts - Halbkreisfußtritt rückwärts - Fersendrehschlag
zum 4. Dan zusätzlich:	- Fersenschlag abwärts - (nach außen / nach innen)

Punkt 7	Würge- / Nervendrucktechniken
Vorkenntnisse zum 1. Dan:	- Nasendruck - Ohrendruck - Kehlkopfgrubendruck - Augendruck - Hodenquetschdrehgriff - Freies Würgen - Schränkwürgen - Freies Würgen (mit /ohne Armeinschluss) - Knöchelwürge - (einhändig / beidhändig) - Kragenwürgen
zum 2. Dan zusätzlich:	- Beinhalsschere - Dreieckswürgen - Spannwürgen - Ristkreuzwürgen - Stützwürgen

zum 3. Dan zusätzlich:	Würgetechnik in Verbindung mit Hebel- und/oder Würge- und/oder Nervendrucktechnik
zum 4. Dan zusätzlich:	Würgetechnik mit sonstigen Hilfsmitteln (Alltagsgegenstände, jedoch nicht Kleidung oder Stock)
Punkt 9	Hebeltechniken
Vorkenntnisse zum 1. Dan:	<ul style="list-style-type: none"> - Körperabbiegen - Armstreckhebel - (zum Boden / am Boden) - Armstreckhebel über die Schulter - Armriegel von innen - Armriegel von außen - Armbeugehebel – (im Stand / zum Boden - verriegelt / unverriegelt) - Armbeugehebel von hinten - Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners - Handbeugehebel - Kavaliersgriff - Handdrehbeugehebel - Handdrehhebel - Kipphandhebel - Handsperrhebel - Handseithebel - Fingerhebel - Bauchstreckhebel (im Stand / in der Bodenlage) - Körperstreckhebel (im Stand / in der Bodenlage) - Seitstreckhebel - Kippstreckhebel - Kreuzfesselgriff - Schulterdrehgriff - Beinbeugehebel - Schulterbeinzug - Beindurchzug - Beinriegel - Hüfthebel
zum 2. Dan zusätzlich:	<ul style="list-style-type: none"> - Genickdrehhebel - Genickbeugehebel (im Stand / in der Bodenlage) - Knieschulterstreckhebel - Drehstreckhebel (im Stand / in der Bodenlage)
zum 3. Dan zusätzlich	<ul style="list-style-type: none"> - Handdrehgriff - Armdrehgriff - Fersendrehhebel - Beinstreckhebel - Beininnenhebel - (im Stand / Verteidiger in der Bodenlage)

Punkt 10	Wurftechniken
Vorkenntnisse zum 1. Dan:	<ul style="list-style-type: none"> - Beinstellen - Hüftwurf - Hüftrad - Hüftfegen - Schulterwurf - Schulterzug - Große Außensichel - Große Innensichel - Ausheber - Rückriss - Doppelhandsichel (von vorne / von hinten) - Schaufelwurf - Fersenrückwurf - Eckenwurf - Reisballenwurf - Talfallzug - Beinrollwurf (von vorne / von hinten)
zum 2. Dan zusätzlich:	<ul style="list-style-type: none"> - Schleuderwurf - Schenkelwurf - Kopfwurf - Seitenrad - Seitenriss
zum 3. Dan zusätzlich:	<ul style="list-style-type: none"> - Körperrückstoß - Beinriß - Beinrückwurf - Außendrehwurf - Scherenwurf
zum 4. Dan zusätzlich:	<ul style="list-style-type: none"> - Körperwurf - Schwertwurf
zum 5. Dan zusätzlich:	<ul style="list-style-type: none"> - Kleine Innensichel - Kleine Außensichel - Einhaken von innen - Einhaken von außen - Fußfegen von innen - Fußfegen von außen