

Angriffskatalog für die Freie SV vom 5.-1. Kyu



	5. Kyu (Bereich C)	Aus den folgenden Angriffen kann sich der Prüfer 3 Angriffe aussuchen 1. Ohrfeige 2. Handballenstoß 3. Schwitzkasten von der Seite 4. Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst 5. Körperumklammerung von vorne unter den Armen
	4. Kyu (Bereich C)	Aus den folgenden Angriffen kann sich der Prüfer 4 Angriffe aussuchen 1. Fauststoß zum Kopf oder Körper 2. Fußstoß vorwärts 3. Schwitzkasten von vorne 4. Einhändiger Griff ins Revers (diagonal) 5. Würgen von hinten mit beiden Händen 6. Schubsen von vorne
	3. Kyu (Bereich D)	Aus den folgenden Angriffen kann sich der Prüfer 4 Angriffe aussuchen 1. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich 2. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz 3. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen 4. Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter 5. Griffansatz zum Oberkörper 6. Griffansatz zu den Beinen 7. Aufwärtshaken 8. Lowkick
	2. Kyu (Bereich E)	Aus den folgenden Gruppen kann sich der Prüfer jeweils 2 Angriffe aussuchen Gruppe I 1. Diagonales Handfassen 2. Griff in die Haare (Ohren) von vorne und Zug 3. Griff ins Reverse einhändig und Schlag 4. Schwitzkasten von vorne Gruppe II 1. Doppelschwinger 2. Knieschlag 3. Schwinger 4. Rückhandschlag Gruppe III 1. Stock Winkel 1 2. Stock Winkel 2 3. Stock Winkel 3 4. Stock Winkel 4
	1. Kyu (Bereich D)	Aus den folgenden Gruppen kann sich der Prüfer jeweils 2 Angriffe aussuchen Gruppe I 1. Kragenfassen von hinten einhändig 2. Körperumklammerung von hinten über den Armen 3. Nicht erwünschtes Armeinhängen 4. Beidhändiger Griff in den Nacken und Kniestoß Gruppe II 1. Knieschlag 2. Halbkreisfußtritt vorwärts zum Oberkörper 3. Griffansatz zum Oberkörper 4. Hammerfaust Gruppe III 1. Stock Winkel 1 2. Stock Winkel 2 3. Stock Winkel 3 4. Stock Winkel 4 Gruppe IV 1. Messer Winkel 1 2. Messer Winkel 2 3. Messer Winkel 3 4. Messer Winkel 5

6.1 Kyu - Gelbgurt - 1. gelbe Anstrich (9 Prüfungsfächer)			Wertung	
			Nr. Prüfungsfach	Prüfling
Folge	Prüfungsfach	Techniken		
A	Anwendungsformen	1. Demonstration von Handballentechniken mit Pratzen a) Führhand, Schlaghand b) Führhand, Schlaghand, Hammerfaust 2. Anwendung dieser oder anderer Kombinationen gegen einen Partner mit Pratzen oder Freie Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen	13	
	Falltechniken	Sturz seitwärts (rechts/links)	1	
B	Bodentechniken	je 1 Haltetechnik in a) seittl. Position mit Übergang in Kreuzposition <i>b) Kreuzposition mit Übergang in Reitposition</i>	2	
C	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (1 Abwehrtechnik mit mindestens 2 Folgetechniken)			
	Abwehrtechniken	2 Abwehrtechniken mit dem Unterarm passiv a) am Kopf b) am Rumpf <i>2 Abwehrtechniken mit der Hand</i> 1 Griffösen <i>1 Griffsprengen</i>	3	
	-- mind. 1 x Partnerwechsel --			
	Atemitechniken zusätzlich auch an den Pratzen (optional)	1 Handballentechnik <i>1 Knietechnik</i> <i>1 Hammerfaustschlag</i>	4	
	Hebeltechniken	<i>1 Armstreckhebel zum Boden</i> <i>1 Seitstreckhebel</i> <i>1 Körperabbiegen</i>	6	
	Wurftechniken	<i>1 Beinstellen</i>	7	
	Freie Selbstverteidigung (siehe Vorgaben für freie SV)	Verteidigung gegen 3 angesagte Angriffe aus einer Gruppe von 5 vorgegebenen Angriffen	12	
	Bewegungsformen	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf In Ausnahmefällen können gesondert geprüft werden: Auspendeln, Gleiten, Körperabdrehen, Schrittdrehungen	14	
	Kombination/Vielfältigkeit	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf Vielfältigkeit und sinnvolle Technikkombinationen	15	
	Angriffs-/Partnerverhalten	Bewertung im gesamten Prüfungsverlauf Verhalten als Prüfling wie auch als Partner	16	
Notizen				
© Bänfer/HJJV im September 2024				

6.2 Kyu - Gelbgurt - 2. gelbe Anstrich (11 Prüfungsfächer)			Wertung	
			Nr. Prüfungsfach	Prüfling
Folge	Prüfungsfach	Techniken		
A	Anwendungsformen	1. Demonstration von Handballentechniken mit Pratzen a) Führhand, Schlaghand b) Führhand, Schlaghand, Hammerfaust 2. Anwendung dieser oder anderer Kombinationen gegen einen Partner mit Pratzen oder Freie Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen	13	
	Falltechniken	Sturz seitwärts (rechts/links)	1	
B	Bodentechniken	je 1 Haltetechnik in a) seittl. Position mit Übergang in Kreuzposition b) Kreuzposition mit Übergang in Reitposition	2	
C	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (1 Abwehrtechnik mit mindestens 2 Folgetechniken)			
	Abwehrtechniken	2 Abwehrtechniken mit dem Unterarm passiv a) am Kopf b) am Rumpf 2 1 Abwehrtechnik mit der Hand 1 Grifflösen 1 Griffsprengen	3	
	-- mind. 1 x Partnerwechsel --			
	Atemitechniken zusätzlich auch an den Pratzen (optional)	1 Handballentechnik 1 Knietechnik 1 Hammerfaustschlag	4	
	Hebeltechniken	1 Armstreckhebel zum Boden 1 Seitstreckhebel 1 Körperabbiegen	6	
	Wurftechniken	1 Beinstellen	7	
	Freie Selbstverteidigung (siehe Vorgaben für freie SV)	Verteidigung gegen 3 angesagte Angriffe aus einer Gruppe von 5 vorgegebenen Angriffen	12	
	Bewegungsformen	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf In Ausnahmefällen können gesondert geprüft werden: Auspendeln, Gleiten, Körperabdrehen, Schrittdrehungen	14	
	Kombination/Vielfältigkeit	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf Vielfältigkeit und sinnvolle Technikkombinationen	15	
	Angriffs-/Partnerverhalten	Bewertung im gesamten Prüfungsverlauf Verhalten als Prüfling wie auch als Partner	16	
Notizen				
© Bänfer/HJJV im September 2024				

5. Kyu - Gelbgurt (11 Prüfungsfächer)			Wertung	
Folge	Prüfungsfach	Techniken	Nr. Prüfungsfach	Prüfung
A	Anwendungsformen	1. Demonstration von Handballentechniken mit Pratzen a) Führhand, Schlaghand b) Führhand, Schlaghand, Hammerfaust 2. Anwendung dieser oder anderer Kombinationen gegen einen Partner mit Pratzen oder Freie Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen	13	
	Falltechniken	Sturz seitwärts (rechts/links)	1	
B	Bodentechniken	je 1 Haltetechnik in a) seidl. Position mit Übergang in Kreuzposition b) Kreuzposition mit Übergang in Reitposition	2	
C	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (1 Abwehrtechnik mit mindestens 2 Folgetechniken)			
	Abwehrtechniken	2 Abwehrtechniken mit dem Unterarm passiv a) am Kopf b) am Rumpf 2 Abwehrtechniken mit der Hand 1 Grifflösen 1 Griffsprengen	3	
	-- mind. 1 x Partnerwechsel --			
	Atemitechniken zusätzlich auch an den Pratzen (optional)	1 Handballentechnik 1 Knietechnik 1 Hammerfaustschlag	4	
	Hebeltechniken	1 Armstreckhebel zum Boden 1 Seitstreckhebel 1 Körperabbiegen	6	
	Wurftechniken	1 Beinstellen	7	
D	Freie Selbstverteidigung (siehe Vorgaben für freie SV)	Verteidigung gegen 3 angesagte Angriffe aus einer Gruppe von 5 vorgegebenen Angriffen	12	
	Bewegungsformen	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf In Ausnahmefällen können gesondert geprüft werden: Auspendeln, Gleiten, Körperabdrehen, Schrittdrehungen	14	
	Kombination/Vielfältigkeit	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf Vielfältigkeit und sinnvolle Technikkombinationen	15	
	Angriffs-/Partnerverhalten	Bewertung im gesamten Prüfungsverlauf Verhalten als Prüfling wie auch als Partner	16	
Notizen				
© Bänfer/HJJV im September 2024				

5.1 Kyu - 1. orange Anstrich (11 Prüfungsfächer)			Wertung	
			Nr. Prüfungsfach	Prüfling
Folge	Prüfungsfach	Techniken		
A	Anwendungsformen	1. Demonstration von Fausttechniken mit Pratzen a) Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf b) Führhand, Schlaghand, Körperhaken 2. Anwendung dieser oder anderer Kombinationen gegen einen Partner mit Pratzen oder Freie Auseinandersetzung im Stand mit Fausttechniken	13	
	Falltechniken	Rolle vorwärts, Rolle rückwärts (rechts/links)	1	
B	Bodentechniken	je 1 Befreiung aus Haltetechnik a) seitlicher Position b) <i>Kreuzposition</i> c) <i>Reitposition</i>	2	
Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (1 Abwehrtechnik mit mindestens 2 Folgetechniken)				
C	Abwehrtechniken	2 1 aktive Abwehrtechniken mit dem Unterarm <i>1x nach innen</i> 1x nach außen	3	
	Atemitechniken zusätzlich auch an den Pratzen (optional)	<i>1 Fußtechnik vorwärts</i> 1 Fauststoß <i>2 Faustschläge</i>	4	
	-- mind. 1 x Partnerwechsel --			
	Hebeltechniken	2 verriegelte Armbeugehebel 1 im Stand <i>1 am Boden</i>	6	
	Wurftechniken	<i>1 Hüftwurf</i> 1 Große Außensichel	7	
	Weiterführungstechniken	<i>Weiterführungstechnik von-</i> <i>1 verriegeltem Armbeugehebel im Stand</i>	10	
	Gegentechniken	<i>Gegentechnik gegen</i> <i>1 Beinstellen</i> <i>1 verriegelten Armbeugehebel im Stand</i>	11	
D	Freie Selbstverteidigung (siehe Vorgaben für freie SV)	Verteidigung gegen 4 angesagte Angriffe aus einer Gruppe von 6 vorgegebenen Angriffen	12	
	Bewegungsformen	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf In Ausnahmefällen können gesondert geprüft werden: Ausfallschritte (vorne/hinten), Doppelschrittdrehungen	14	
	Kombination/Vielfältigkeit	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf Vielfältigkeit und sinnvolle Technikkombinationen	15	
	Angriffs-/Partnerverhalten	Bewertung im gesamten Prüfungsverlauf Verhalten als Prüfling wie auch als Partner	16	
Notizen				
© Bänfer/HJJV im September 2024				

5.2 Kyu - 2. orange Anstrich (13 Prüfungsfächer)			Wertung	
			Nr. Prüfungsfach	Prüfling
Folge	Prüfungsfach	Techniken		
A	Anwendungsformen	1. Demonstration von Fausttechniken mit Pratzen a) Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf b) Führhand, Schlaghand, Körperhaken 2. Anwendung dieser oder anderer Kombinationen gegen einen Partner mit Pratzen oder Freie Auseinandersetzung im Stand mit Fausttechniken	13	
	Falltechniken	Rolle vorwärts, Rolle rückwärts (rechts/links)	1	
B	Bodentechniken	je 1 Befreiung aus Haltetechnik a) seitlicher Position b) Kreuzposition <i>c) Reitposition</i>	2	
Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (1 Abwehrtechnik mit mindestens 2 Folgetechniken)				
C	Abwehrtechniken	2 1 aktive Abwehrtechniken mit dem Unterarm <i>1x nach innen</i> 1x nach außen	3	
	Atemitechniken zusätzlich auch an den Pratzen (optional)	1 Fußtechnik vorwärts 1 Fauststoß 2 Faustschläge	4	
	-- mind. 1 x Partnerwechsel --			
	Hebeltechniken	2 1 verriegelter Armbeugehebel 1 im Stand <i>1 am Boden</i>	6	
	Wurftechniken	<i>1 Hüftwurf</i> 1 Große Außensichel	7	
	Weiterführungstechniken	Weiterführungstechnik von 1 verriegeltem Armbeugehebel im Stand	10	
	Gegentechniken	Gegentechnik gegen <i>1 Beinstellen</i> 1 verriegelten Armbeugehebel im Stand	11	
D	Freie Selbstverteidigung (siehe Vorgaben für freie SV)	Verteidigung gegen 4 angesagte Angriffe aus einer Gruppe von 6 vorgegebenen Angriffen	12	
	Bewegungsformen	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf In Ausnahmefällen können gesondert geprüft werden: Ausfallschritte (vorne/hinten), Doppelschrittdrehungen	14	
	Kombination/Vielfältigkeit	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf Vielfältigkeit und sinnvolle Technikkombinationen	15	
	Angriffs-/Partnerverhalten	Bewertung im gesamten Prüfungsverlauf Verhalten als Prüfling wie auch als Partner	16	
Notizen				
© Bänfer/HJJV im September 2024				

4. Kyu - Orangegurt (13 Prüfungsfächer)			Wertung	
Folge	Prüfungsfach	Techniken	Nr. Prüfungsfach	Prüfling
A	Anwendungsformen	1. Demonstration von Fausttechniken mit Pratzen a) Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf b) Führhand, Schlaghand, Körperhaken 2. Anwendung dieser oder anderer Kombinationen gegen einen Partner mit Pratzen oder Freie Auseinandersetzung im Stand mit Fausttechniken	13	
	Falltechniken	Rolle vorwärts, Rolle rückwärts (rechts/links)	1	
B	Bodentechniken	je 1 Befreiung aus Haltetechnik a) seitlicher Position b) Kreuzposition c) Reitposition	2	
C	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (1 Abwehrtechnik mit mindestens 2 Folgetechniken)			
	Abwehrtechniken	2 aktive Abwehrtechniken mit dem Unterarm 1x nach innen 1x nach außen	3	
	Atemitechniken zusätzlich auch an den Pratzen (optional)	1 Fußtechnik vorwärts 1 Fauststoß 2 Faustschläge	4	
	-- mind. 1 x Partnerwechsel --			
	Hebeltechniken	2 verriegelte Armbeugehebel 1 im Stand 1 am Boden	6	
	Wurftechniken	1 Hüftwurf 1 Große Außensichel	7	
	Weiterführungstechniken	Weiterführungstechnik von 1 verriegeltem Armbeugehebel im Stand	10	
	Gegentechniken	Gegentechnik gegen 1 Beinstellen 1 verriegelten Armbeugehebel im Stand	11	
D	Freie Selbstverteidigung (siehe Vorgaben für freie SV)	Verteidigung gegen 4 angesagte Angriffe aus einer Gruppe von 6 vorgegebenen Angriffen	12	
	Bewegungsformen	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf In Ausnahmefällen können gesondert geprüft werden: Ausfallschritte (vorne/hinten), Doppelschrittdrehungen	14	
	Kombination/Vielfältigkeit	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf Vielfältigkeit und sinnvolle Technikkombinationen	15	
	Angriffs-/Partnerverhalten	Bewertung im gesamten Prüfungsverlauf Verhalten als Prüfling wie auch als Partner	16	
Notizen				
© Bänfer/HJJV im September 2024				

3. Kyu - Grüngurt (15 Prüfungsfächer)			Wertung	
Folge	Prüfungsfach	Techniken	Nr. Prüfungsfach	Prüfling
A	Anwendungsformen	1. Demonstration von Atemitechniken mit Pratzen a) Führhand, Schlaghand, Lowkick b) Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik 2. Anwendung dieser oder anderer Kombinationen gegen einen Partner mit Pratzen oder Freie Auseinandersetzung im Stand mit Atemitechniken	13	
	Falltechniken	Sturz vorwärts, Sturz rückwärts	1	
B	Bodentechniken	1 Haltetechnik bei eigener Rückenlage (Full Guard) 1 x aus der Rückenlage in die Oberlage gelangen 1 Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (Guard Pass)	2	
C	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (1 Abwehrtechnik mit mindestens 2 Folgetechniken)			
	Abwehrtechniken	3 Abwehrtechniken mit der Hand 1 x Dreierkontakt als Abwehrhandlung (Ausführung beliebig)	3	
	Atemitechniken zusätzlich auch an den Pratzen (optional)	2 Ellbogentechniken 1 Lowkick	4	
	-- mind. 1 x Partnerwechsel --			
	Würg- und Nervendruck-techniken	1 Drosselgrubendruck (unterhalb Kehlkopf) 1 Schränkwürge	5	
	Hebeltechniken	1 Handbeugehebel 1 Fingerstreckhebel	6	
	Wurftechniken	1 Schulterwurf 1 Große Innensichel 1 Doppelhandsichel von vorne	7	
D	Stockabwehr/-anwendung	Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 mit Entwaffnung	8	
	Weiterführungstechniken	Weiterführungstechniken von 2 Hebeltechniken 1 Atemitechnik	10	
	Gegentechniken	Gegentechniken gegen 1 Handbeugehebel im Stand 1 weitere Hebeltechnik nach Wahl des Prüflings 1 Hüftwurf 1 weitere Wurftechnik nach Wahl des Prüflings	11	
E	Freie Selbstverteidigung (siehe Vorgaben für freie SV)	Verteidigung gegen 4 angesagte Angriffe aus einer Gruppe von 8 vorgegebenen Angriffen	12	
	Bewegungsformen	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf In Ausnahmefällen können gesondert geprüft werden: Übersetzschrte (vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf der Stelle)	14	
	Kombination/Vielfältigkeit	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf Vielfältigkeit und sinnvolle Technikkombinationen	15	
	Angriffs-/Partnerverhalten	Bewertung im gesamten Prüfungsverlauf Verhalten als Prüfling wie auch als Partner	16	
Notizen				
© Bänfer/HJJV im September 2024				

2. Kyu - Blaugurt (16 Prüfungsfächer)			Wertung	
Folge	Prüfungsfach	Techniken	Nr. Prüfungsfach	Prüfung
A	Anwendungsformen	1. Demonstration von Atemi- und Wurftechniken mit Pratzen a) Führhand, Schlaghand, Führhand, Ellenbogen, Wurftechnik nach hinten b) Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Knietechnik 2. Anwendung dieser oder anderer Kombinationen gegen einen Partner mit Pratzen oder Freie Auseinandersetzung im Stand mit Atemitechniken und Wurftechniken nach hinten	13	
	Bewegungsformen	Freie Bewegungsformen im Stand bei einem mit Atemis und Griffansätzen angreifenden Partner	14	
B	Falltechniken	Falltechniken unter Einwirkung des Partners	1	
	Bodentechniken (Faustschützer empfohlen)	Verteidigung gegen Schlagangriffe bei eigener Rückenlage (Angreifer führt beliebige Faustangriffe zum Kopf aus) a) Angreifer kniet zwischen den Beinen b) Angreifer befindet sich in der Reitposition	2	
C	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (1 Abwehrtechnik mit mindestens 2 Folgetechniken)			
	Abwehrtechniken	2 Abwehrtechniken mit dem Fuß oder Unterschenkel 1 Abwehrtechnik mit der Hand oder dem Unterarm mit gleichzeitiger Störtechnik (auch Gunting)	3	
	Atemitechniken	1 Handkantentechnik (Innen- oder Außenhandkante) 1 Fußtechnik abwärts 1 Fußtechnik seitwärts (Fußstoß oder Fußtritt)	4	
	Würg- und Nervendruck-techniken	2 Nervendrucktechniken 2 Würgetechniken mit Verwendung der Kleidung (gegnerischer oder eigener)	5	
	-- mind. 1 x Partnerwechsel --			
	Hebeltechniken	1 Armhebel im Stand 1 Armhebel am Boden 1 Handgelenkhebel 1 Fingerhebel 1 Beinhebel (Ausführung als Fuß-, Knie- oder Hüfthebel möglich)	6	
	Wurftechniken	1 Hüftfegen 1 Rückriss	7	
D	Stockabwehr/-anwendung	Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 4 mit Entwaffnung	8	
	Messerabwehr	Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 mit Entwaffnung, (Störtechnik optional)	9	
E	Weiterführungstechniken	Weiterführungstechniken von 2 Wurftechniken 2 Atemitechniken	10	
	Gegentechniken	Gegentechniken gegen 2 Hebeltechniken 2 Wurftechniken	11	
F	Freie Selbstverteidigung (siehe Vorgaben für freie SV)	Verteidigung gegen 6 angesagte Angriffe, jeweils 2 aus 3 Gruppen von vorgegebenen Angriffen	12	
	Kombination/Vielfältigkeit	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf Vielfältigkeit und sinnvolle Technikkombinationen	15	
	Angriffs-/Partnerverhalten	Bewertung im gesamten Prüfungsverlauf Verhalten als Prüfling wie auch als Partner	16	
Notizen				
© Bänfer/HJJV im September 2024				

1. Kyu - Braungurt (14 Prüfungsfächer)			Wertung	
Folge	Prüfungsfach	Techniken	Nr. Prüfungsfach	Prüfung
A	Anwendungsformen	1. Demonstration von Atemi- und Wurftechniken mit Pratzen a) Führhand, Schlaghand, Lowkick, Übergang Beingreiftechnik b) Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Wurftechnik nach vorne 2. Anwendung dieser oder anderer Kombinationen gegen einen Partner mit Pratzen oder Freie Auseinandersetzung im Stand mit Atemitechniken und Wurftechniken in alle Richtungen	13	
B	Bodentechniken	2 unterschiedliche Verteidigungen nach erfolgter Wurftechnik des Gegners (Verteidigungen erfolgen von der Bodenlage aus)	2	
	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (1 Abwehrtechnik mit mindestens 2 Folgetechniken)			
	Abwehrtechniken	2 kombinierte Abwehrtechniken	3	
	Atemitechniken zusätzlich auch an den Pratzen (optional)	1 Fingerstich 1 Pressluftschlag 1 Kopfstoß oder Kopfschlag 1 Halbkreisfußtritt vorwärts	4	
	Würg- und Nervendruck-techniken	2 Würgetechniken mit Armen oder Händen	5	
	-- mind. 1 x Partnerwechsel --			
	Hebeltechniken	2 Armhebel im Stand 2 Armhebel am Boden 2 Handgelenkhebel 1 Fingerhebel 1 Beinhebel (Ausführung als Fuß-, Knie- oder Hüfthebel möglich)	6	
C	Wurftechniken	1 Schaufelwurf 1 weitere Beingreiftechnik nach Wahl des Prüflings 1 Talfallzug	7	
	Stockabwehr/-anwendung	Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 6 mit Entwaffnung	8	
D	Messerabwehr	Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 5 mit Entwaffnung, Störtechnik optional	9	
	Weiterführungstechniken	Weiterführungstechniken von 2 Hebeltechniken 2 Wurftechniken 3 Atemitechniken	10	
E	Gegentechniken	Gegentechniken gegen 2 Hebeltechniken 2 Wurftechniken	11	
	Freie Selbstverteidigung (siehe Vorgaben für freie SV)	Verteidigung gegen 8 angesagte Angriffe, jeweils 2 aus 4 Gruppen von vorgegebenen Angriffen	12	
	Kombination/Vielfältigkeit	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf Vielfältigkeit und sinnvolle Technikkombinationen	15	
	Angriffs-/Partnerverhalten	Bewertung im gesamten Prüfungsverlauf Verhalten als Prüfling wie auch als Partner	16	
Notizen				
© Bänfer/HJJV im September 2024				

1. DAN - Schwarzgurt (14 Prüfungsfächer)			Wertung	
Folge	Prüfungsfach	Techniken	Nr. Prüfungsfach	Prüfling
A	Anwendungsformen	Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form Mindestens 10 Techniken sind als Verkettung in maximal 2 Kombinationen zu zeigen oder Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken aller Art im Stand und Boden (Atemitechniken in der Bodenlage sind erlaubt)	13	
B	Bodentechniken	Haltetechniken in Verbindung mit Hebeln und Übergängen in die nächste Haltetechnik (aus den 4 Haltepositionen Seitposition, Kreuzposition, Reitposition, eigene Rückenlage)	2	
	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (1 Abwehrtechnik mit mindestens 2 Folgetechniken)			
	Abwehrtechniken	2 Abwehrtechniken mit dem Ellenbogen 1 Abwehrtechnik mit sofortiger Armkontrolle und Konter (Block-Check-Konter)	3	
	Atemitechniken zusätzlich auch an den Pratzen (optional)	4 Ellenbogentechniken 1 Atemi mit dem Unterarm nach innen oder außen	4	
	Würf- und Nervendruck-techniken	2 Würfetechniken mit den Beinen oder Füßen	5	
	Hebeltechniken	2 Armhebel im Stand 2 Armhebel am Boden 2 Handgelenkhebel 1 Fingerhebel 1 Beinhebel (Ausführung als Fuß-, Knie- oder Hüfthebel möglich) 1 Genickhebel	6	
	Wurftechniken	3 Würfe nach Wahl des Prüflings, maximal 1 Wurf aus dem Kyu-Bereich, mindestens 1 Selbstfallwurf	7	
C	Stockabwehr/-anwendung	4 Folgetechniken nach Wahl des Prüflings mit dem entwaffneten Stock des Gegners (Atemi-, Wurf-, Würge- oder Hebeltechnik)	8	
	Messerabwehr	Messerabwehr gegen 3 Angriffswinkel nach Wahl des Prüflings Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 in Dolchhaltung	9	
D	Weiterführungstechniken	Weiterführung von 3 Hebeltechniken 3 Wurftechniken 1 Würfetechnik	10	
	Gegentechniken	Gegentechnik gegen 3 Hebeltechniken 3 Wurftechniken 2 Würfetechniken	11	
E	Freie Selbstverteidigung (Angesagte Angriffe links- und rechtsseitig möglich)	Freie SV gegen 2 unbewaffnete Angreifer gegen je 3-5 angesagte Angriffe mit und ohne Kontakt je 3-5 freie Angriffe mit und ohne Kontakt	12	
	Kombination/Vielfältigkeit	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf Vielfältigkeit und sinnvolle Technikkombinationen	15	
	Angriffs-/Partnerverhalten	Bewertung im gesamten Prüfungsverlauf Verhalten als Prüfling wie auch als Partner	16	
Notizen				
© Bänfer/HJJV im September 2024				

2. DAN - Schwarzgurt (14 Prüfungsfächer)			Wertung	
Folge	Prüfungsfach	Techniken	Nr. Prüfungsfach	Prüfling
A	Anwendungsformen	Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form Mindestens 15 Techniken sind als Verkettung in maximal 3 Kombinationen zu zeigen oder Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken aller Art im Stand und Boden (Atemitechniken in der Bodenlage sind erlaubt)	13	
B	Bodentechniken	Haltetechniken in Verbindung mit Würgetechniken und Übergängen in die nächste Haltetechnik (aus den 4 Haltepositionen Seitposition, Kreuzposition, Reitposition, eigene Rückenlage)	2	
	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (1 Abwehrtechnik mit mindestens 2 Folgetechniken)			
	Abwehrtechniken	2 x Dreierkontakt als Abwehrhandlung (Ausführung beliebig)	3	
	Atemitechniken zusätzlich auch an den Pratzen (optional)	1 Fußstoß rückwärts 1 Fußtritt rückwärts 1 Halbkreisfußtritt rückwärts	4	
	Würg- und Nervendruck-techniken	4 Nervendrucktechniken 2 Kombinierte Würgetechniken	5	
	Hebeltechniken	3 Armhebel im Stand 3 Armhebel am Boden 3 Handgelenkhebel 1 Fingerhebel 1 Beinhebel (Ausführung als Fuß-, Knie- oder Hüfthebel möglich) 1 Genickhebel	6	
	Wurftechniken	4 Würfe nach Wahl des Prüflings, maximal 2 Würfe aus dem Kyu-Bereich, mindestens 1 Selbstfallwurf	7	
C	Stockabwehr/-anwendung	4 Folgetechniken nach Wahl des Prüflings mit dem entwaffneten Stock des Gegners, davon 2 Atemitechniken 2 weitere Techniken (Wurf-, Würge- oder Hebeltechniken)	8	
	Messerabwehr	3 x Verteidigung gegen Bedrohung mit dem Messer aus der Nahdistanz (im Stand und/oder Boden)	9	
D	Weiterführungstechniken	Weiterführung von 3 Hebeltechniken 3 Wurftechniken 3 Würgetechniken	10	
	Gegentechniken	Gegentechnik gegen 3 Hebeltechniken 3 Gegentechniken gegen Wurftechniken aus der Bewegung	11	
E	Freie Selbstverteidigung (Angesagte Angriffe links- und rechtsseitig möglich)	Freie SV gegen 2 bewaffnete Angreifer gegen 5-10 angesagte Angriffe mit Stock und beweglichen Gegenstand 5-10 freie Angriffe mit Stock und beweglichen Gegenstand	12	
	Kombination/Vielfältigkeit	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf Vielfältigkeit und sinnvolle Technikkombinationen	15	
	Angriffs-/Partnerverhalten	Bewertung im gesamten Prüfungsverlauf Verhalten als Prüfling wie auch als Partner	16	
Notizen				
© Bänfer/HJJV im September 2024				

3. DAN - Schwarzgurt (13 Prüfungsfächer)			Wertung	
Folge	Prüfungsfach	Techniken	Nr. Prüfungsfach	Prüfling
A	Anwendungsformen	Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form Mindestens 20 Techniken sind als Verkettung in maximal 4 Kombinationen zu zeigen oder Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken aller Art im Stand und Boden (Atemitechniken in der Bodenlage sind erlaubt)	13	
B	Bodentechniken	2 x Übergang vom Stand zum Boden mit abschließender Kontrolltechnik (Angreifer und Verteidiger in Bodenlage)	2	
	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (1 Abwehrtechnik mit mindestens 2 Folgetechniken)			
	Atemitechniken zusätzlich auch an den Pratzen (optional)	8 Atemitechniken nach Wahl des Prüflings mind. 2 aus dem Bereich Hand/Faust mind. 2 aus dem Bereich Knie/Fuß mind. 2 aus dem Bereich Ellenbogen	4	
	Würg- und Nervendruck-techniken	2 Würgetechniken mit sonstigen Hilfsmitteln (Alltagsgegenstände aller Art ausgenommen Kleidung/Stock)	5	
	Hebeltechniken	3 Armhebel im Stand 3 Armhebel am Boden 3 Handgelenkhebel 2 Fingerhebel 2 Beinhebel (Ausführung als Fuß-, Knie- oder Hüfthebel möglich) 2 Genickhebel	6	
	Wurftechniken	5 Würfe nach Wahl des Prüflings, maximal 2 Würfe aus dem Kyu-Bereich, mindestens 1 Selbstfallwurf	7	
C	Stockabwehr/-anwendung	6 Weiterführungstechniken nach verhinderten Stockeinsatz des entwaffneten Stock des Gegners	8	
	Messerabwehr	5 x Verteidigung gegen Messerangriffe, davon mind. 1 x aus dem Bereich Winkel 1 bis 5 mind. 1 x aus dem Bereich Messer in Dolchhaltung mind. 1 x aus dem Bereich Messer in der Nahdistanz	9	
D	Weiterführungstechniken	Weiterführung von angesagten Techniken 4 Hebeltechniken 4 Wurftechniken 3 Würgetechniken	10	
	Gegentechniken	Gegentechnik gegen angesagte Techniken 4 Hebeltechniken 4 Gegentechniken gegen Wurftechniken aus der Bewegung	11	
E	Freie Selbstverteidigung (Angesagte Angriffe links- und rechtsseitig möglich)	Freie SV gegen 2 bewaffnete/unbewaffnete Angreifer gegen 6-12 angesagte Angriffe mit Stock sowie mit und ohne Kontakt 6-12 freie Angriffe mit Stock sowie mit und ohne Kontakt	12	
	Kombination/Vielfältigkeit	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf Vielfältigkeit und sinnvolle Technikkombinationen	15	
	Angriffs-/Partnerverhalten	Bewertung im gesamten Prüfungsverlauf Verhalten als Prüfling wie auch als Partner	16	
Notizen				
© Bänner/HJJV im September 2024				

4. DAN - Schwarzgurt (13 Prüfungsfächer)			Wertung	
Folge	Prüfungsfach	Techniken	Nr. Prüfungsfach	Prüfling
A	Anwendungsformen	Traditionelle Kata <u>oder</u> Selbstgewählte Darstellung von mind. 20 Ju-Jutsu-Techniken in Kataähnlicher Form.	13	
B	Bodentechniken	4 x Übergang vom Stand zum Boden mit abschließender Kontrolltechnik (Angreifer und Verteidiger in Bodenlage)	2	
	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (1 Abwehrtechnik mit mindestens 2 Folgetechniken)			
	Atemitechniken zusätzlich auch an den Pratzen (optional)	10 Atemitechniken nach Wahl des Prüflings mind. 3 aus dem Bereich Hand/Faust mind. 3 aus dem Bereich Knie/Fuß mind. 3 aus dem Bereich Ellenbogen	4	
	Würg- und Nervendruck- techniken	6 Nervendrucktechniken 6 verschiedene Würgetechniken	5	
	Hebeltechniken	4 Armhebel im Stand 4 Armhebel am Boden 4 Handgelenkhebel 3 Fingerhebel 3 Beinhebel (Ausführung als Fuß-, Knie- oder Hüfthebel möglich)	6	
	Wurftechniken	6 Würfe nach Wahl des Prüflings, maximal 3 Würfe aus dem Kyu-Bereich, mindestens 2 Selbstfallwürfe	7	
C	Stockabwehr/-anwendung	Verteidigung mit dem Stock gegen Stockangriffe aus den Angriffswinkeln 1 bis 6	8	
	Messerabwehr	5 x Verteidigung gegen angesagte Messerangriffe mind. 1 x aus dem Bereich Winkel 1 bis 5 mind. 1 x aus dem Bereich Messer in Dolchhaltung mind. 1 x aus dem Bereich Messer in der Nahdistanz	9	
D	Weiterführungstechniken	je 2 unterschiedliche Weiterführungen von 3 angesagten Hebel- oder Wurf- oder Würgetechniken aus dem Prüfungsprogramm oder der Stoffsammlung	10	
	Gegentechniken	je 2 unterschiedliche Gegentechniken gegen 3 angesagte Hebel- oder Wurf- oder Würgetechniken aus dem Prüfungsprogramm oder der Stoffsammlung	11	
E	Freie Selbstverteidigung	Freie SV gegen 2 bewaffnete/unbewaffnete Angreifer gegen 9-15 angesagte Angriffe mit Stock sowie mit und ohne Kontakt 9-15 freie Angriffe mit Stock sowie mit und ohne Kontakt	12	
	Kombination/Vielfältigkeit	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf Vielfältigkeit und sinnvolle Technikkombinationen	15	
	Angriffs-/Partnerverhalten	Bewertung im gesamten Prüfungsverlauf Verhalten als Prüfling wie auch als Partner	16	
Notizen				
© Bänfer/HJJV im September 2024				

5. DAN - Schwarzgurt (14 Prüfungsfächer)			Wertung	
Folge	Prüfungsfach	Techniken	Nr. Prüfungsfach	Prüfling
A	Anwendungsformen	Traditionelle Kata <u>oder</u> Selbstgewählte Darstellung von mind. 20 Ju-Jutsu-Techniken in Kataähnlicher Form.	13	
B	Bodentechniken	Stichprobenartig bis zu 5 verschiedene Aufgabenstellungen nach freier Wahl des Prüfers aus allen geforderten Bodentechniken des gesamten Prüfungsprogramms	2	
	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (1 Abwehrtechnik mit mindestens 2 Folgetechniken)			
	Abwehrtechniken	Stichproben aller Abwehrtechniken aus dem gesamten Prüfungsprogramm und der Stoffsammlung nach freier Wahl des Prüfers	3	
	Atemitechniken zusätzlich auch an den Pratzen (optional)	Stichproben aller Atemitechniken aus dem gesamten Prüfungsprogramm und der Stoffsammlung nach freier Wahl des Prüfers	4	
	Würg- und Nervendruck- techniken	Stichprobenartig je bis zu 3 Würgetechniken mit den Armen oder Händen 2 Würgetechniken mit den Beinen 3 Würgetechniken mit Verwendung der Kleidung 2 Würgetechniken mit sonstigen Hilfsmitteln 3 kombinierte Würgetechniken	5	
	Hebeltechniken	Stichprobenartig je bis zu 5 Armhebel im Stand 5 Armhebel am Boden 5 Handgelenkhebel 4 Fingerhebel 4 Beinhebel (Ausführung als Fuß-, Knie- oder Hüfthebel möglich)	6	
	Wurftechniken	Stichprobenartig bis zu 8 Würfe nach Wahl des Prüflings , maximal 4 Würfe aus dem Kyu-Bereich, mindestens 3 Selbstfallwürfe	7	
C	Stockabwehr/-anwendung	Stichprobenartig bis zu 6 Verteidigungshandlungen mit dem Stock gegen freie Stockangriffe aus den Angriffswinkeln 1-6 (Angreifer ist zu entwaffnen)	8	
	Messerabwehr	Stichprobenartig bis zu 7 Verteidigungen gegen angesagte Messerangriffe aus Winkel 1-5, Winkel 1-2 in Dolchhaltung, Messer in Nahdistanz	9	
D	Weiterführungstechniken	je 2 unterschiedliche Weiterführungen von 5 angesagten Hebel- oder Wurf- oder Würgetechniken aus dem Prüfungsprogramm oder der Stoffsammlung	10	
	Gegentechniken	je 2 unterschiedliche Gegentechniken gegen 5 angesagte Hebel- oder Wurf- oder Würgetechniken aus dem Prüfungsprogramm oder der Stoffsammlung	11	
E	Freie Selbstverteidigung	Freie SV gegen 2 bewaffnete/unbewaffnete Angreifer gegen 9-15 angesagte Angriffe mit Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt 9-15 freie Angriffe mit Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt	12	
	Kombination/Vielfältigkeit	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf Vielfältigkeit und sinnvolle Technikkombinationen	15	
	Angriffs-/Partnerverhalten	Bewertung im gesamten Prüfungsverlauf Verhalten als Prüfling wie auch als Partner	16	
Notizen				
© Bänfer/HJJV im September 2024				