



Technikempfehlung für die Prüfung zum 1. und 2. Dan

Das Lehrteam des JJVW hat für die Gruppen im Technikprogramm zum 1. und 2. Dan, bei denen sich der Prüfling Techniken aussuchen kann, Vorschläge für diese Techniken erarbeitet. Diese sind eine Empfehlung und sollen eine Hilfe für den Prüfling sein. Diese Techniken werden von allen Landesprüfern für die Dan-Prüfung als völlig ausreichend betrachtet.

1. Dan

5 Abwehrtechniken:	Mit dem Ellenbogen gegen Atemitechniken, drei Ausführungen. <ul style="list-style-type: none">- Nach innen- Nach unten- Nach vorne
6 Atemitechniken:	Ellenbogenschlag vorwärts Ellenbogenschlag rückwärts Ellenbogenstoß seitwärts Ellenbogenstoß abwärts
7 Würgetechniken	Beinhalsschere (Bein oder Spann) Spannwürgen abgekniet
9 Hebeltechniken	im Stand Armstreckhebel zum Boden Armstreckhebel über die Schulter Drehstreckhebel am Boden Seitstreckhebel Armriegel von innen Körperstreckhebel
10 Wurftechniken	Selbstfallwurf Kopfwurf Talfallzug Ausheber Umklammerungswurf Handrad

2. Dan

5 Abwehrtechniken	Block / Atemi (Passivblock / Schulterstopp) Doppelter Block (Doppelter Unterarmblock) Fegen / Atemi Vergrößern des Schutzbereiches (Schienbein- und Unterarmblock kombiniert)
7 Würge- Nervendruck	Nervendruck Nasendruck Ohrendruck Kehlkopfgrubendruck Augendruck Kombinierte Würgetechnik Halten in seitlicher Position, würgen mit dem Unterarm und Armbeugehebel Armriegel mit Knöchelwürge
8 Transporttechnik	Kreuzfesselgriff mit Nervendruck oder Hebel oder würgen
9 Hebeltechniken	Armbeugehebel im Stand Verriegelter Armbeugehebel Schulterdrehgriff Armbeugetransportgriff am Boden Kreuzfesselgriff Armbeugehebel in Kreuzposition Beinhebel Beinbeugehebel Beindurchzug Beinriegel
10 Wurftechniken	Selbstfallwurf Kopfwurf Talfallzug Reisballenwurf Ausheber Umklammerungswurf Handrad Ausheber von außen