



# 1. Dan Prüfungsprogramm Qin Na/Jiu-Jitsu

und Trainingsanleitung



## Bedingungen:

- siehe Prüfungsverfahrensordnung
- entsprechende Pflichtlehrgänge
- Nachweis einer aktuellen 1. Hilfe-Ausbildung

## Vorkenntnisse:

Beherrschung des gesamttechnischen Programms der Kyu-Grade auf hohem, einem Meistergrad entsprechenden Niveau.

## Abwehrtechniken:

Abwehr eines frei angreifenden Gegners. Die Angreifer wechseln mindestens 3x.  
Es sollen bis zu 60 Techniken demonstriert werden.

## Wurftechniken:

Es sind 25 Wurftechniken aus oder außerhalb der Gokyo SV-bezogen zu demonstrieren; wobei folgende Wurftechniken mindestens zu zeigen sind:



Beindurchzug



Beinriss



Eckenwurf



Seitenrad



Scherenwurf



Kniestoppwurf

3 Kombinationen (Renzoku-waza) / 3 Gegentechniken (Kaeshi-waza)

## Lehrbefähigung:

Diese ist durch einen Lehrbefähigungsnachweis oder ÜL-Lizenz nachzuweisen.

## Theorie:

Ausführungen zu den gesetzlich Bestimmungen, die bei der Anwendung des Qin Na/Jiu-Jitsu zu beachten sind und Erklärung der Etikette.