

Prüfungsprogramm (technische Übersicht) bis zum 4. Dan Jiu-Jitsu

gültig ab 04.02.2013

	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan
VORAUSSETZUNGEN									
Mindestalter	10 J.	11 J.	12 J.	14 J.	16 J.	18 J.	20 J.	23 J.	27 J.
Mindestvorbereitungszeit	6 M.	6 M.	6 M.	8 M.	10 M.	1 J.	2 J.	3 J.	4 J.
FALLTECHNIKEN									
Falltechniken	3	5	6	8	X	X	X	X	X
über Hindernisse & freier Fall	-	-	X	X	X	X	X	X	X
ABWEHREN									
Handumklammerung	2	4	5	6	8	8	8	10	10
Jacken- & Kragenfassen	1	2	3	5	6	8	8	10	10
Haarefassen	1	1	2	3	3	4	4	5	5
Körperumklammerung	von vorne	2	3	3	4	4	5	6	7
	von hinten	1	1	2	3	4	5	6	7
	von der Seite	-	1	2	2	3	3	4	5
Schwitzkasten	von vorne	-	1	1	2	2	3	3	3
	von hinten	-	1	2	2	3	3	4	4
	von der Seite	1	1	2	3	4	5	5	5
Nelson	-	-	1	2	3	3	3	4	4
Würgen	von vorne	1	2	3	4	5	6	6	7
	von hinten	1	1	2	3	4	4	5	6
	von der Seite	1	1	2	2	3	4	4	5
	am Boden	1	2	3	3	4	4	5	6
	Strangulation	-	1	2	2	3	3	4	4
Box-u. Schlägerangriffe (Kampfstellung)	2	3	5	6	8	10	10	12	12
Fußtrittabwehren	1	2	3	4	5	5	6	7	8
WAFFENABWEHREN									
ab 1. Dan Angriffe variieren									
Stock	von oben	1	2	2	3	3	4	5	5
	von innen	-	1	1	2	2	3	4	4
	von außen	1	1	2	2	3	4	4	5
	beidhändig	-	-	1	2	2	3	3	4
	Stockstich	-	-	1	2	2	3	3	4
Messerstich	von oben	-	1	2	2	3	4	4	5
	von unten	1	1	2	2	3	3	4	5
	von innen	-	-	1	2	2	3	4	4
	von außen	-	1	1	2	2	3	4	4
	Stilet/Florett	-	1	1	2	3	4	4	5
Gefährliche Gegenstände	-	-	1	2	2	3	3	4	4
Pistolenangriff	von vorne	-	-	1	1	2	2	3	3
	von der Seite	-	-	-	1	1	2	2	2
	von hinten	-	-	-	1	1	1	1	1
	gegen Dritte	-	-	-	-	1	1	1	1
AKTIONEN									
Transportgriffe	2	3	3	4	4	5	5	6	6
Würgetechniken	1	2	3	5	7	7	7	8	8
Handhebel	1	2	2	3	3	3	4	4	5
Fingerhebel	-	-	1	1	2	2	3	3	3
Armhebel	1	2	2	3	3	3	4	4	5
Schulterhebel	1	1	2	2	3	3	3	4	4
Fuß-/Beinhebel	-	-	1	1	1	2	2	3	3
Hüft-/Genickhebel	-	-	-	1	1	1	1	2	2
Halte-/Festlegetechniken am Boden	2	3	4	6	7	8	8	10	12
WÜRFE									
Fuß-/Beinwürfe	1	2	3	4	4	5	5	5	5
Körper-/Hüftwürfe	1	1	2	3	4	4	5	5	5
Hand-/Schulterwürfe	-	1	1	2	3	3	3	4	4
Selbstfaller	-	-	1	2	3	3	3	3	3
Konterwürfe	-	-	-	1	2	3	3	4	4
BLOCK-, SCHLAG-, und STOSSTECHNIKEN									
Blocktechniken	1	2	3	4	5	5	5	6	6
Arm-/Hand-/Fingertechniken	1	2	3	4	6	6	6	7	7
Fußtechniken	1	1	2	3	3	4	5	6	7
Pratzen- und Sandsack-Kombination	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Bruchtest	-	-	-	X	X	X	X	X	X
THEORIE									
Theorie (siehe Theorieheft)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
RANDORI und KAMPF									
Randori gegen mehrere Angreifer ca. 2-3 Min.	-	-	X	X	X	X	X	X	X
Stand- und Bodenkampf oder Kata	-	-	X	X	X	X	X	X	X