

Prüfungsprogramm Jiu-Jitsu

10. Kyu Weiß – Rot

Fallübungen 1 bis 4

Techniken:	Große Außensichel	<i>(O – Soto - Gari)</i>
	Große Innensichel	<i>(O – Uchi – Gari)</i>
	Fußwurf mit Armhebel am Boden	
	Ohrennervenpresse	<i>(Umklammerungsabwehr)</i>
	Kniekuss	<i>(Würgeabwehr von vorne)</i>
	Haltegriff seitwärts	<i>(Kesa – Gatame)</i>
	Haltegriff überkreuz	<i>(Kuzure – Yoko – Shio – Gatame)</i>
Theorie:	Allgemeinwissen	

9. Kyu Gelb

Fallübungen 1 bis 7

Techniken:	Großer Hüftwurf	<i>(O – Goshi)</i>
	Kleine Außensichel	<i>(Ko – Soto – Gari)</i>
	Kleine Innensichel	<i>(Ko – Uchi – Gari)</i>
	2 Würgegriffe	<i>(Faustknöchelwürgen / Unterarmwürgen von Vorne)</i>
	2 Würgeabwehren	<i>(Von Vorne, Hand ins Gesicht, Außensichel / Von der Seite, Innensichel)</i>
	1 Armhebel	<i>(Armhebel am Boden)</i>
	1 Messerabwehr	<i>(Florettstich)</i>
	1 Handgelenksgriff	<i>(Handstreckhebel)</i>

Theorie:	Allgemeinwissen
	Notwehrparagraf in Kurzform

Nachweise: *1 Lehrgang*

7. Kyu Orange

Fallübungen 1 bis 7

Techniken:	x Fußfeger	(De – Ashi – Barei)
	x Hüftschwung	(Tai – Otoshi)
	x 2 Festhalter	(Siehe 10. Kyu)
	x 1 Festhalterbefreiung	(Aus Kesa-Gatame, hinten ins Revers greifen)
	x 2 Nasengriffe	(Gegen Ohrfeige / Gegen Umklammerung)
	x 2 Armhebel	(Armriegel innen / am Boden, Fuß auf der Brust)
	x 3 Transportgriffe	(Vor der Brust / Auf dem Nacken / Arm durch die Beine)
	X 2 Handgelenkgriffe	(Handbeugehebel / Handdrehbeugehebel)
	2 Handgelenkbefreiungen	(Diagonal greifen, runter in Bauchlage ziehen / Diagonal greifen, Kipphandhebel)
	1 Schulterhebel	(Leberhacken, Kreuzfesselgriff)
	3 Würgegriffe	(Unterarmwürgen von Vorne / Kreuzwürgen / Unterarmwürgen von Hinten)
	3 Würge abwehren	(eine Hand würgt, eine schlägt, Außensichel / von der Seite, Schlag in Magen, Tai-Otoshi / beide Hände von hinten, Doppel Armhebel, Kipphandhebel)
	2 Messerabwehren	(Von oben, ins Bein führen / Schlitz von außen, von innen, block, runter führen)

Theorie: Allgemeinwissen, Entstehung des Jiu-Jitsu, Grundregel der ersten Hilfe

Nachweise: 1 Lehrgang, 1 Meisterschaft oder Kampfgericht

5.Kyu Grün

Fallübung 1 bis 9

Techniken:	x Schulterwurf	(Seoi – Nage)
	x Selbstfaller	(Tomoe – Nage)
	x Haltegriff obenauf	(Tate – Shio – Gatame)
	x Haltegriff von vorne	(Kami – Shio – Gatame)
	x 3 Umklammerungsabwehren	
	x 3 Schulterhebel	
	x 4 Würgegriffe	
	x 2 Fußtrittabwehren	
	x 2 Fußtritte	
	3 Handgelenksgriffe	
	3 Handgelenkgriffbefreiungen	
	3 Faustschlagabwehren	
	3 Reversgriffbefreiungen	
	4 Würgeabwehren	
	3 Messerabwehren	
	3 Armhebel	
	2 Kombinationen mit 3 Techniken	

Theorie: Allgemeinwissen, Erste Hilfe, Anatomie

Nachweise: 2 Lehrgänge
1 Meisterschaft oder Kampfgericht

3. Kyu Blau

Fallübungen 1 bis 10

Techniken:	<ul style="list-style-type: none">x Alle Würfe bis zum 3. Kyux 2 Fußstößex 2 Fußhebelx 4 Fußtrittabwehrenx 4 Festhalter aus dem Prüfungsprogrammx 2 Festhalterbefreiungenx 5 Würgeabwehrenx 5 Würgegriffex 4 Handgelenksgriffex 4 Handgelenkbefreiungenx 5 Transportgriffex 2 Transportgriffbefreiungenx 3 Stockabwehren4 Faustschlagabwehren3 Kombinationen mit je 3 Techniken4 Reversgriffbefreiungen2 Schwitzkastenabwehren4 Umklammerungsabwehren4 Schulterhebel4 Armhebel4 Messerabwehren
Goshin Jitsu no Kata:	Gruppe: 1 + 2 (Kata wahlweise vor oder nach dem Technikprogramm)
Theorie:	Alles bis zum 3. Kyu aus dem Prüfungsprogramm, Funktion des Kampfgerichtes, Jiu-Jitsu Wettkampfbregeln.
Nachweise:	2 Lehrgänge, 1 Meisterschaft oder Kampfgericht, Erste Hilfe

1. Kyu Braun

Fallübungen 1 bis 10 + 2 Zusatzaktionen

- Techniken:**
- x Alle Würfe aus dem Prüfungsprogramm
 - x 2 Konterwürfe
 - x 2 Beinhebel
 - x 3 Fußhebel
 - x 5 Handgelenkgriffe
 - x 5 Handgelenkbefreiungen
 - x 2 Armhebelbefreiungen
 - x 5 Umklammerungsabwehren
 - x 5 Kombinationen mit je 3 Techniken
 - x 1 Kombination mit 4 Techniken
 - x 5 Faustschlagabwehren
 - x 5 Transportgriffe
 - x 4 Stockabwehren davon 2 Stock gegen Stock
 - x 5 Messerabwehren
 - 4 Fußtrittabwehren
 - 2 Fußstöße
 - 4 Reversgriffbefreiungen
 - 6 Armhebel davon 3 am Boden
 - 2 Würgeabwehren in Bodenlage
 - 5 Schulterhebel
 - 3 Transportgriffbefreiungen
 - 4 Festhalter aus dem Prüfungsprogramm
 - 4 Festhalterbefreiungen

Goshin Jitsu no Kata: Gruppe: 1 + 2 + 3 + 4 (Kata wahlweise vor oder nach dem Technikprogramm)

Theorie: Alles bis zum 1. Kyu aus dem Prüfungsprogramm

Nachweise: Wie beim 3. Kyu

Meisteranwärter

Der Meisteranwärter erstellt sich schriftlich ein Prüfungsprogramm mit 110 Techniken aus dem Schüler Kyu Programm.
Schriftliche Arbeit über allgemeine Kampfkünste.

1. Dan – 5. Dan

	1.Dan	2.Dan	3.Dan	4.Dan	5.Dan
Trainingszeiten in Jahren	1	2	3	4	4
Fallschule	+	/	/	/	/
Goshin Jitsu no Kata	+	+	+	+	/
Theorie	+	+	+	/	/

Block 1 Hebeltechniken

Handgelenkhebel	8	10	12	30	35
Fingerhebel	2	2	3		
Armhebel	9	10	11		
Schulterhebel	6	7	7		
Nackenhebel	1	2	3		
Beinhebel	3	4	5		
Fußhebel	4	5	6		

Block 2 Befreiungstechniken

Handgelenkbefreiungen	7	7	8	55	60
Transportgriffbefreiungen	4	5	5		
Scherenabwehren oder Befreiungen	1	2	3		
Würgeabwehr	9	11	13		
Armhebelbefreiung	3	4	5		
Haltegriffbefreiungen	5	6	6		
Haarzugabwehren	1	2	3		
Reversgriffbefreiungen	6	7	8		
Schwitzkastenabwehr	4	5	5		
Umklammerungsabwehr	6	7	8		

Block 3 Abwehrtechniken

Schlag- und Stoßabwehren	6	7	8	30	35
Fußtrittabwehren	5	6	7		
Messerabwehr	6	7	8		
Stockabwehren	6	7	8		
Pistolenabwehr	2	3	4		
Abwehr gegen Kette oder Flasche	2	3			
Abwehr gegen stehenden Gegner aus der Bodenlage	2	3	4		
Abwehr gegen knienden Gegner aus der Bodenlage	2	3	4		

Technikblock 4

Haltegriffe	7	8	9	40	45
Transportgriffe	7	8	9		
Würgegriffe	9	11	13		
Würgegriffe mit Tuch oder Strick	2	3	4		
Faust, Ellenbogen, Fußtechnik je	4	4	4		
Würfe, Gegenwürfe, Selbstfaller, Scheren	10	12	14		
Verteidigung gegen mehrere Angreifer	+	+	+	/	/

Voraussetzungen

Kampfrichterlizenz	+	+	+	+	+
Erste Hilfe (nicht älter als 1 Jahr)	+	+	+	+	+
Schriftliche Arbeit	+	/	/	/	/

Fallschule und Kata wahlweise vor oder nach dem Technikprogramm!