



JIU-JITSU

Prüfungsprogramm für:

zum ____ . **Kyu-Grad**

A. Grundtechniken

I. Falltechniken

gelb
3x

orange
6x

grün

blau

braun

----- *komplett* -----

1.

6.

2.

7.

3.

8.

4.

9.

5.

10.

II. Ausweichtechniken

gelb
1x

orange
2x

grün
3x

blau
4x

braun

5x

UKE

TORI

1.

2.

3.

4.

5.

III. Blocken

gelb
2x

orange
3x

grün
5x

blau
6x

braun

7x

UKE

TORI

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

IV. Schläge und Stöße

gelb
2x

orange
3x

grün
6x

blau
7x

braun

9x

Hinweis:

*Die Techniken werden am stillstehenden UKE ausgeführt.
Körperkontakt ist zu vermeiden.
Die Angriffsdistanz muss realistisch gewählt werden.*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

V. Fußtritte - Stöße - Sprünge

gelb
1x

orange
2x

grün
4x

blau
5x

braun

7x

Hinweis:

*Die Techniken werden am stillstehenden UKE ausgeführt.
Körperkontakt ist zu vermeiden.
Die Angriffsdistanz muss realistisch gewählt werden.*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

VI. Würfe*gelb*
2x*orange*
4x*grün*
6x*blau*
8x*braun*

12x

- | | |
|----|-----|
| 1. | 7. |
| 2. | 8. |
| 3. | 9. |
| 4. | 10. |
| 5. | 11. |
| 6. | 12. |

VII. Hebeltechniken*gelb*
2x*orange*
4x*grün*
6x*blau*
8x*braun*

10x

Hinweis: *Hebel sind an Finger, Hand, Arm, Genick, Fuß, Bein bzw. Körper zu demonstrieren.
UKE gibt durch 2-maliges Abschlagen auf.*

- | | |
|----|-----|
| 1. | 7. |
| 2. | 8. |
| 3. | 9. |
| 4. | 10. |
| 5. | 11. |
| 6. | 12. |

VIII. Würgetechniken*gelb*
2x*orange*
4x*grün*
6x*blau*
8x*braun*

10x

Hinweis: *Würgetechniken sind im Stand, in der Bodenlage, in kniender Lage bzw. in der Bodenlage an UKE auszuführen. UKE gibt durch 2-maliges Abschlagen auf!*

- | | |
|----|----|
| 1. | 7. |
| 2. | 8. |
| 3. | 9. |

- 4.
- 5.
- 6.
- 10.
- 11.
- 12.

IX. Festlegetechniken

gelb *orange* *grün* *blau* *braun*
1x *2x* *3x* *4x*

5x

UKE

TORI

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

X. Transporttechniken

gelb *orange* *grün* *blau* *braun*
1x *2x* *3x* *4x*

5x

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

B. Abwehrkombinationen

Sicherer Stand – Körperhaltung und -spannung – neutraler Blickkontakt – Abstand

Im Eingang des Angriffs schon reagieren, gegebenenfalls durch Ausweichen oder Blocken.

Verteidigung durch - Sichern – Schocken – angemessene Verteidigungs- und Abschlusstechnik.

I. Abwehr gegen Hand / Armfassen

gelb
2x

orange
3x

grün
6x

blau
8x

braun
10x

II. Abwehr gegen Revers- / Kragenfassen

gelb
2x

orange
3x

grün
4x

blau
5x

braun
6x

III. Abwehr gegen Haare fassen

gelb

orange

grün

1x

blau

2x

braun

3x

IV. Abwehr gegen Würgen: Stand / Boden

gelb
2x

orange
4x

grün
6x

blau
8x

braun
10x

V. Abwehr gegen Körperumklammerungen

gelb
 $2x$

orange
 $4x$

grün
 $6x$

blau
 $7x$

braun
 $8x$

VI. Abwehr gegen Kopfumklammerungen

gelb
1x

orange
2x

grün
3x

blau
4x

braun
5x

VII. Abwehr gegen Nelson

gelb

orange

grün
1x

blau
2x

braun
3x

VIII. Abwehr gegen Faustangriffe

gelb

orange
2x

grün
4x

blau
6x

braun
8x

IX. Abwehr gegen Fußangriffe

gelb

orange
2x

grün
3x

blau
4x

braun
5x

X. Abwehr gegen Stockangriffe

gelb
1x

orange
2x

grün
4x

blau
6x

braun
8x

XI. Abwehr gegen Messerangriffe

gelb

orange
2x

grün
4x

blau
6x

braun
8x

XII. Abwehr gegen Pistolenbedrohung

gelb

orange
1x

grün
2x

blau
3x

braun
4x