

Prüfungsprogramm Jiu-Jitsu des DJJR

	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan
	VORAUSSETZUNGEN								
Vorbereitungszeit	6 M.	6 M.	6 M.	8 M.	10 M.	1 J.	2 J.	3 J.	4 J.
	FALLTECHNIKEN								
Falltechniken	3	5	6	8	n.A.	nach Angabe			
	ABWEHREN								
Handumklammerung	2	3	4	5	6	8	8	8	8
Jacken-, Kragen-, Haarefassen	1	2	3	5	6	8	8	8	8
Körperumklammerung von vorne	1	2	2	3	3	3	3	4	4
von hinten	-	1	2	2	3	3	3	4	4
von der Seite	-	1	2	2	3	3	3	4	4
Schwitzkasten von vorne	-	1	1	2	2	2	3	3	3
von hinten	-	1	2	2	2	3	3	3	3
von der Seite	1	1	2	3	4	4	5	5	5
Nelson	-	-	1	2	3	3	3	3	3
Würgen von vorne	1	1	2	2	3	4	4	5	6
von hinten	1	1	2	2	3	4	4	4	4
von der Seite	1	1	2	2	3	4	4	4	4
am Boden	1	2	3	3	4	4	4	5	6
Strangulation	-	-	2	2	3	3	4	4	4
Box- u. Schlägerangriffe	2	3	4	5	6	8	8	8	8
Fußtrittabwehren	1	1	2	2	3	4	4	5	6
ab 1.Dan Angriffe variieren	WAFFENABWEHREN								
Stock von oben	1	1	1	2	2	3	3	4	4
von außen	-	1	1	2	2	3	3	4	4
von innen	-	1	1	2	2	3	3	4	4
beidhändig	-	-	1	2	2	3	3	4	4
Stockstich	-	-	1	2	2	3	3	4	4
Messerstich von oben	-	1	1	2	2	2	3	3	4
von unten	1	1	1	2	2	2	3	3	4
von außen	-	1	1	2	2	2	3	3	4
von innen	-	-	1	2	2	2	3	3	4
Stilett/Florett	-	-	1	2	2	2	3	3	4
Pistolenangriff von vorne	-	-	-	-	2	2	2	2	2
gegen Dritte	-	-	-	-	-	1	1	1	1
	AKTIONEN								
Transportgriffe	-	1	2	3	4	5	5	5	5
Würgetechniken	1	2	3	5	7	7	7	7	7
Hebeltechniken	1	2	3	5	7	7	7	7	7
Halte- und Haltetechniken am Boden	2	3	4	6	7	7	7	7	7
	WURFTECHNIKEN								
Wurftechniken	2	3	4	5	6	8	8	10	12
	BLOCK-, SCHLAG- und STOSSTECHNIKEN								
Block-, Schlag-, Stosstechniken	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pratzen- und Sandsack-Kombinationen	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Bruchtest	-	-	-	-	-	X	X	X	X
	THEORIE								
Kenntnisse über Atemi-Punkte	-	-	-	X	X	X	X	X	X
Kenntnisse in 1.Hilfe	-	-	-	-	X	X	X	X	X
Kenntnisse über Notwehrbestimmung	-	-	-	-	X	X	X	X	X
	RANDORI und KAMPF								
Randori geg. mehrere Ang. 2-3 Min.	-	-	X	X	X	X	X	X	X
Stand- und Bodenkampf	-	-	X	X	X	X	X	X	X

Stand: 8.5.2010