

Prüfungsprogramm Jiu-Jitsu

| | 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: 1.3.2017