

Prüfungsrichtlinien - Jiu-Jitsu

National – International

(Stand: Sept. 2012)

Prüfungen dürfen nur von anerkannten IMAF Prüfern durchgeführt werden.

Zeitraum zwischen den Prüfungen muss bis Orangegurt 6 Monate und ab Grüngurt 1 Jahr betragen.

Falltechniken: 1. Rolle vorwärts
2. Rolle rückwärts
3. Rolle seitwärts
4. Sturz vorwärts
5. Sturz seitwärts
6. Sturz rückwärts
7. Hechtrolle
8. Flugrolle
9. Rolle über Hindernis
10. Fallen auf harten Boden

Halbgürtel Prüfungen müssen Schüler nur bis zu ihrem 14. Lebensjahr absolvieren. Danach werden volle Gürtelprüfungen absolviert.

Gürtelfarbe : 10.Kyu weiß – rot
9.Kyu gelb
8.Kyu gelb – orange
7.Kyu orange
6.Kyu orange – grün
5.Kyu grün
4.Kyu grün – blau
3.Kyu blau
2.Kyu blau – braun
1.Kyu braun (Mindestalter 14 Jahre)
Meisteranwärter schwarz mit roten Enden (Jugenddan ab 16 Jahre)

Schüler die das 16. Lebensjahr erreicht haben, können die Meisteranwärterprüfung ablegen. Der Meisteranwärter erstellt sich Schriftlich ein Prüfungsprogramm mit 110 Techniken aus dem Schüler (kyu) Programm.

Er benötigt zwei Lehrgänge und eine Kampf-, oder Kampfgerichtteilnahme.

Er muss eine Schriftliche Arbeit über ein Kampfkunstthema schreiben.

Mit dem vollenden des 18. Lebensjahrs ist die Prüfung zum 1.Dan möglich.

10.Kyu Weißgurt (roter Streifen)

Fallschule (Ukemi-Waza)
(1-3)

Wurftechniken (Nage- Waza)
1. große Außensichel (O- Soto- Gari)
2. Innensichel (O- Uchi- Gari)

Hebeltechniken (Kansetsu- Waza)
1. Fußwurf mit Armhebel am Boden
2. Hangelenkhebel (Reversgriffbefreiung, Handdrehbeugehebel)

Befreiungstechniken (Hazushi- Waza)
1. Umklammerungs Abwehr (Ohrennervenpresse)
2. Würgeabwehr von vorne (mit Kniestoß)

Haltetechniken (Osae- Waza)
1.Haltegriff seitwärtz (Kesa- Gatame)
2.Haltegriff überkreutz (Yoko-Shio-Gatame)

Theorie: (Gelb)

9. Kyu (Gelbgurt)

Fallschule (Ukemi-Waza)
(1-6)

Würgetechniken (Shime-Waza)
2 Würgegriffe

Hebeltechniken (Kansetsu-Waza)
1 Handgelenkhebel
1 Armhebel

Befreiungstechniken (Hazushi-Waza)
2 Würgeabwehren

Abwehrtechniken (Uke-Waza)
1 Messerabwehr

Wurftechniken (Ukemi-Waza)
1. kleine Außensichel (Ko-Soto-Gari)
2. kleine Innensichel (Ko-Uchi-Gari)
3. Hüftwurf (O-Goshi)

Theorie: (gelb)

8. Kyu Gelb-Orange

Fallschule: (Ukemi- Waza)
(1-6)

Hebeltechniken (Kansetsu-Waza)

2 Armhebel

1 Schulterhebel

2 Nasenhebel

Haltetechniken (Osae-Waza)

3 Transportgriffe

2 Festhalter am Boden

Befreiungstechniken (Hazushi-Waza)

1 Befreiung aus Festhalter

Wurftechniken (Nage-Waza)

1 Fußfeger (De-Ashi-Barai)

2 Hüftschwung(fegen) (Harai-Goshi)

Theorie (Orange)

7.Kyu Orangegurt

Falltechniken (Ukemi-Waza)
(1-6)

Hebeltechniken (Kansetsu-Waza)
2 Armhebel
1 Schulterhebel
2 Nasengriffe

Würgetechniken (Shime-Waza)
3 Würgegriffe

Haltetechniken (Osae-Waza)
2 Festhalter
3 Transportgriffe

Befreiungstechniken (Hazushi-Waza)
1 Befreiung aus Festhalter
3 Würgeabwehren

Abwehrtechniken (Uke-Waza)
2 Messerabwehren

Wurftechniken (Nage-Waza)
1 Fußfeger (De-Ashi-Barai)
1 Hüftschwung(feger) (Harai-Goshi)

Theorie: Orange

6.Kyu Orange-Grün

Falltechniken (Ukemi-Waza)
(1-9)

Hebeltechniken (Kansetsu-Waza)
3 Schulterhebel

Würgetechniken (Shime-Waza)
4 Würgegriffe

Haltetechniken (Osae-Waza)
Haltegriff oben auf (Tate-Shio-Gatame)
Haltegriff von vorne (Kami-Shio-Gatame)(oberer vierer)

Befreiungstechniken (Hazushi-Waza)
3 Umklammerungsabwehren

Schlag- und Tritttechniken (Ate-Waza)
2 Fußtritte

Abwehrtechniken (Uke-Waza)
2 Fußtrittabwehren

Wurftechniken (Nage-Waza)
1 Schulterwurf (Seoi-Nage)
1 Selbstfaller (Tomo-Nage)

Theorie: (grün)

5.Kyu Grüngurt

Falltechniken (Ukemi-Waza)
(1-9)

Hebeltechniken (Kansetsu-Waza)
3 Schulterhebel
3 Armhebel

Würgetechniken (Shime-Waza)
4 Würgegriffe

Haltetechniken (Osae-Waza)
2 Festhalter am Boden: oben auf (Tate-Shio-Gatame)
von vorne (Kami-Shio-Gatame)

Befreiungstechniken (Hazushi-Waza)
3 Umklammerungsabwehren
3 Reversgriffbefreiungen

Schlag- und Tritttechniken (Ate-Waza)
2 Fußtritte

Abwehrtechniken (Uke-Waza)
2 Fußtrittabwehren
3 Faustschlagabwehren
4 Würgeabwehren
3 Messerabwehren

Wurftechniken (Nage-Waza)
Schulterwurf (Seoi-Nage)
Selbstfaller (Tomo-Nage)

Kombinationen
2 Kombinationen mit 3 Techniken

Theorie: Grün
1 x Kampfteilnahme oder Kampfgericht bei Meisterschaft

4.Kyu Grün-Blau

Falltechniken (Ukemi-Waza)
(1-10)

Hebeltechniken (Kansetsu-Waza)
2 Fußhebel
4 Handgelenkhebel

Würgetechniken (Shime-Waza)
5 Würgegriffe

Haltetechniken (Osae-Waza)
4 Festhalter am Boden
5 Transportgriffe

Befreiungstechniken (Hazushi-Waza)
2 Festhalterbefreiungen
5 Würgeabwehren
4 Handgelenksbefreiungen
2 Befreiungen aus Transportgriff

Schlag- und Tritttechniken (Ate-Waza)
2 Fußstöße

Abwehrtechniken (Uke-Waza)
4 Fußtrittabwehren
3 Stockabwehren

Wurftechniken (Nage-Waza)
alle Würfe bis zum 4.Kyu

Theorie: Blau

1 Kampfteilnahme oder Kampfgericht bei Meisterschaft
ab 16 Jahre Teilnahme am Deutschlandlehrgang

3.Kyu Blau

Falltechniken (Ukemi-Waza)
(1-10)

Hebeltechniken (Kansetsu-Waza)

2 Fußhebel
4 Handgelenkhebel
4 Schulterhebel
4 Armhebel

Würgetechniken (Shime-Waza)

5 Würgegriffe

Haltetechniken (Osae-Waza)

4 Festhalter am Boden
5 Transportgriffe

Befreiungstechniken (Hazushi-Waza)

2 Festhalterbefreiungen
5 Würgeabwehren
4 Handgelenksbefreiungen
2 Befreiungen aus Transportgriff
4 Reversgriffbefreiungen
2 Schwitzkastenabwehren
4 Umklammerungsabwehren

Schlag- und Tritttechniken (Ate-Waza)

2 Fußstöße

Abwehrtechniken (Uke-Waza)

4 Fußtrittabwehren
3 Stockabwehren
4 Faustschlagabwehren
4 Messerabwehren

Wurftechniken (Nage-Waza)

alle Würfe bis zum 3.Kyu

Kombinationen

3 Kombinationen mit je 3 Techniken

Theorie: Blau

1 Kampfteilnahme oder Kampfgericht bei Meisterschaft
ab 16 Jahre Teilnahme am Deutschlandlehrgang

2.Kyu Blau-Braun

Falltechniken (Ukemi-Waza)
(1-10)+ 2 Zusatzaktionen

Hebeltechniken (Kansetsu-Waza)
2 Beinhebel
3 Fußhebel
5 Handgelenkhebel

Haltetechniken (Osae- Waza)
6 Transportgriffe

Befreiungstechniken (Hazushi-Waza)
5 Handgelenkbefreiungen
2 Armhebelbefreiungen
5 Umklammerungsabwehren

Abwehrtechniken (Uke-Waza)
5 Messerabwehren
5 Faustschlagabwehren
4 Stockabwehren

Wurftechniken (Nage-Waza)
alle Würfe aus dem Prüfungsprogramm
2 Gegenwürfe

Kombinationen
5 Kombinationen mit je 3 Techniken
1 Kombination mit 4 Techniken

Theorie: Braun

1 Kampfteilnahme oder Kampfgericht bei Meisterschaft
ab 16 Jahre Teilnahme bei Deutschlandlehrgang

1.Kyu Braun

Falltechniken (Ukemi-Waza)
(1-10)+ 2 Zusatzaktionen

Hebeltechniken (Kansetsu-Waza)

2 Beinhebel
3 Fußhebel
5 Handgelenkhebel
4 Armhebel im Stand
3 Armhebel am Boden
5 Schulterhebel

Haltetechniken (Osae- Waza)

6 Transportgriffe
4 Haltegriffe aus dem Prüfungsprogramm

Befreiungstechniken (Hazushi-Waza)

5 Handgelenkbefreiungen
2 Armhebelbefreiungen
5 Umklammerungsabwehren
6 Reversgriffbefreiungen
2 Würgeabwehren in Bodenlage
3 Transportgriffbefreiungen
4 Befreiungen aus Haltegriff

Abwehrtechniken (Uke-Waza)

5 Messerabwehren
5 Faustschlagabwehren
4 Stockabwehren
5 Fußtrittabwehren
3 Abwehren gegen Stock

Schlag- und Tritttechniken (Ate-Waza)

2 Fußstöße
2 Fausttechniken

Wurftechniken (Nage-Waza)

alle Würfe aus dem Prüfungsprogramm
2 Gegenwürfe

Kombinationen

5 Kombinationen mit je 3 Techniken
1 Kombination mit 4 Techniken

Theorie: Braun

1 Kampfteilnahme oder Kampfgericht bei Meisterschaft
ab 16 Jahre Teilnahme bei Deutschlandlehrgang

1.Dan Schwarz

Techniken:

Stichprobenartige Kontrolle aus dem Kyu Prüfungsprogramm
der Prüfling muss alle Techniken aus dem (Kyu) Schülerprogramm beherrschen

Hebeltechniken (Kansetsu-Waza)

4 Fingerhebel
2 Genickhebel

Befreiungstechniken (Hazushi-Waza)

3 Haarzugabwehren

Abwehrtechniken (Uke-Waza)

2 Pistolenabwehren
2 Abwehren gegen Angriff mit Kette
1 Abwehren gegen zerbrochene Flasche
3 Verteidigungen gegen 2 Angreifer

Wurftechniken (Nage-Waza)

5 Würfe aus dem Judo, die nicht im Prüfungsprogramm enthalten sind.
Die Würfe müssen rechts sowie links geworfen werden.

Kata

(aus dem Bereich Jiu-Jitsu oder Karate)

Theorie: alles

Nachweise: 5 Lehrgänge

5 x Meisterschaft oder Kampfgericht
Erste Hilfe-Nachweis
Kampfrichterlizenz
Schriftliche Arbeit über Kampfkünste

2.Dan (wie 1.Dan + 15 Zusatzaktionen)

3.Dan (wie 1.Dan + 30 Zusatzaktionen)

4.Dan (wie 1.Dan + 45 Zusatzaktionen)

5.Dan (wie 1.Dan + 60 Zusatzaktionen)