

Das Prüfungsprogramm im Jiu-Jitsu TE

Das Gurtsystem

10ter Kyu Weiß/Rot Grundlehrgang
09ter Kyu Gelb
08ter Kyu Gelb/Orange
07ter Kyu Orange
06ter Kyu Orange/Grün
05ter Kyu Grün

04ter Kyu Grün/Blau
03ter Kyu Blau
02ter Kyu Blau/Braun
01ter Kyu Braun
Meisterschüler Schwarz/Rot bis 17 Jahre

Prüfungsanforderungen

10ter Kyu

Fallschule frei:

Rolle vorwärts
Rolle rückwärts
Sturz vorwärts
Sturz rückwärts
Sturz seitwärts rechts und links
Sturz vor einem Hindernis

über Hindernis:

aufgesetzt rückwärts
Hechtrolle
Sprungrolle
Brücke Landung auf den Unterarmen
Brustgriff rechts und links

Der Grundlehrgang soll die Körperlichen Funktionen wie Motorik und Beweglichkeit, aber auch die Sicherheit ohne Angst Schwierige Situationen testen.

Bei Kindern bis 8 Jahre darf Hilfe/Sicherungsstellung gegeben werden

ANFORDERUNGEN vom 9ter – 6ter Kyu Grad

Programm	9 Kyu	8 Kyu	7 Kyu	6 Kyu
Fallschule	GL	GL	GL	GL
Festhalter	2	2	2	2
Transportgriffe	1	1	2	2
Handgelenkgriffbefreiungen	1	2	2	2
Reversgriffbefreiung	1	1	1	2
Würgeabwehren	1	1	3	3
Umklammerungsabwehren	1	1	2	2
Faustschlagabwehren	1	2	2	2
Fußtrittabwehren	1	2	2	2
Haarzugabwehr	1	1	2	2
Würfe	1	2	2	2
Festhaltebefreiungen		1	2	2
Transportgriffbefreiungen		1	1	2
Stockabwehren Stock / Hand gegen Stock	1	2	2	2
Pistolenabwehr	1	2	2	2
Messerabwehren	1	2	1	2
Stoppschläge	1	2	1	2
Kniestöße			2	2
Hebel, Hand, Fuß, Finger, Arm, Bein			4	5
Schulter, Körper, Hals				
Bodenübungskampf		1min	1min	1min
Wurfübungskampf				1min
Nervenpunkte mit Erklärung		2	3	4
Sondertechniken	Frei	Frei	Frei	Frei
Theorie	ja	ja	ja	ja
Lehrgänge				
Erste Hilfe	nein		nein	
Trainertätigkeit	nein	nein	nein	nein

ANFORDERUNGEN vom 5ten – 2ten Kyu Grad

Programm	5 Kyu	4 Kyu	3 Kyu	2 Kyu
Fallschule	GL	GL	GL	GL
Festhalter	4	3	4	5
Transportgriffe	3	3	4	5
Handgelenkgriffbefreiungen	4	3	4	5
Reversgriffbefreiung	4	3	4	4
Würgeabwehren	5	4	7	7
Umklammerungsabwehren	5	4	6	6
Faustschlagabwehren	8	6	7	7
Fußtrittabwehren	5	5	6	6
Haarzugabwehren	3	3	3	4
Würfe	3	4	5	6
Festhaltebefreiungen	3	4	4	5
Transportgriffbefreiungen	3	4	4	4
Stockabwehren kurz/lang/Stock gegen Stock	5	7	8	9
Pistolenabwehren	3	3	4	5
Messerabwehren	3	4	5	5
Stoppschläge	3	3	3	4
Kniestöße	2	3	3	4
Hebel, Hand, Fuß, Finger, Arm, Bein	8	9	10	11
Schulter, Körper, Hals				
Bodenübungskampf				
Wurfübungskampf	1min	Nein	8Wü	Nein
Nervenpunkte mit Erklärung	4	5	6	8
Sondertechniken	Frei	Frei	1 min	1min
Theorie	ja	ja	ja	ja
Lehrgänge	ja	ja	ja	ja
Erste Hilfe	ja		Ja	
Trainertätigkeit/ Co-Trainer	kann	kann	kann	ja
Konditionstrainer			kann	ja

ANFORDERUNGEN vom 1ter Kyu und Meisterschüler

Programm	1ter Kyu	Meisterschüler
Fallschule	Nein	Nein
Festhalter	8	
Transportgriffe	6	
Handgelenkgriffbefreiungen	5	
Reversgriffbefreiungen	6	
Würgeabwehren	9	
Umklammerungsabwehren	7	
Faustschlagabwehren	10	
Fußtrittabwehren	8	
Haarzugabwehren	2	
Würfe	7	
Festhaltebefreiungen	5	
Transportgriffbefreiungen	5	
Stockabwehren kurz/lang/Stock gegen Stock	9	
Pistolenabwehren	6	
Messerabwehren	6	
Stoppschläge	4	
Kniestöße	5	
Hebel, Hand, Fuß, Finger, Arm, Bein, Schulter, Körper, Hals	10	
Bodenübungskampf	Nein	Nein
Wurfübungskampf	Nein	Nein
Nervenpunkte	10	10
Sondertechniken	Ja	Freie SV
Trainer/Konditionsleiter	ja	ja
Theorie	Ja	Tradition nach Vorgabe
Lehrgänge	Ja	Notwehrgesetz, Bewegungslehre, Struktur Verband.
Erste Hilfe	Ja	Bis hier mind. 3 LGs
Schriftliche Arbeit		Ja/Titel frei wählbar

Der Meisterschüler stellt ein Programm nach eigenem Wunsch zusammen. Inhaltlich müssen alle Verteidigungsformen, wie im Prüfungsprogramm vorgegeben, enthalten sein. Anzahl und Seitenausführung ist freigestellt, *sollte aber eines Meisterschülers würdig sein.*