

Prüfungsprogramm Erwachsene



Prüfungen werden abgenommen im Namen von
Jiu-Jitsu International



	Grundstufe			Aufbaustufe		Danstufe				
	1	2	3	4	5	6	7	8		
Gruppe 1: Grundtechniken										
Handgelenkhebel	1	2	3	5	7	9	10	12	Eigene Lehrfähigkeit ist Voraussetzung, gegebenenfalls Lehrprobe und / oder Demonstration der technischen Fähigkeiten im Rahmen einer Prüfung mit individueller Aufgabenstellung	Eigene Lehrfähigkeit ist Voraussetzung, gegebenenfalls Lehrprobe und / oder Demonstration der technischen Fähigkeiten im Rahmen einer Prüfung mit individueller Aufgabenstellung
Armhebel	1	2	3	5	7	9	10	12		
Schulterhebel	1	2	3	4	6	7	9	10		
Transporttechniken	1	2	3	4	6	7	9	10		
Haltetechniken	1	2	3	5	7	9	10	12		
Würgetechniken	1	2	3	5	7	9	10	12		
Nervenstimulationen	1	2	3	4	6	7	9	10		
Schlagkombinationen	1	2	3	4	6	7	9	10		
Gruppe 2: Würfe										
Fußwürfe	1	2	3	3	4	5	6	7		
Hüftwürfe	1	2	3	3	4	5	6	7		
Schulterwürfe	1	2	3	3	4	5	6	7		
Selbstfaller	1	2	3	3	4	5	6	7		
Gruppe 3: Verteidigungen										
Griffbefreiungen	1	2	3	6	7	8	10	12		
Umklammerungsbefreiungen	1	2	3	3	3	4	5	6		
Würgebefreiungen	1	2	3	6	7	8	10	12		
Schwitzkastenbefreiungen	1	2	3	3	3	4	5	6		
Schlagabwehren	1	2	3	6	7	8	10	12		
Trittababwehren	1	2	3	3	3	4	5	6		
Gruppe 4: Waffen										
Stockabwehren	1	2	3	5	6	---	---	---		
Messerabwehren	1	2	3	5	6	---	---	---		
Verteidigung gegen Waffen	---	---	---	---	---	15	15	15		
Verteidigung mit Waffen	---	---	---	---	---	5	10	15		
Theorie	X	X	X	X	X	---	---	---		
Fallschule	X	X	X	X	X	---	---	---		
Gesamt	20	40	60	85	110	140	170	200		

Voraussetzungen und Besonderheiten im Kyu-Programm:

Gelbgurt	Die Rollen der Fallschule müssen lediglich einseitig gezeigt werden In den Gruppen 2 und 4 genügt die Demonstration von 50% der vorgegebenen Techniken
Orangegurt	In den Gruppen 2 und 4 genügt die Demonstration von 75% der vorgegebenen Techniken
Grüngurt	Voraussetzung ist die Teilnahme an mindestens 1 Seminar
Blaugurt	Voraussetzung ist die Teilnahme an mindestens 2 Seminaren
Braungurt	Voraussetzung ist die Teilnahme an mindestens 3 Seminaren