# Kyū-Prüfungsprogramm Jiu-Jitsu

für Jugendliche ab 14 Jahre* und Erwachsene

| Kyū-Grad | **5. Kyū** | **4. Kyū** | **3. Kyū** | **2. Kyū** | **1. Kyū** |
|---|---|---|---|---|---|
| Farbe | Gelb | Orange | Grün | Blau | Braun |
| Vorbereitungszeit | Jeweils 6 Monate | | | | |
| Mindest-Trainingseinheiten | Mindestens 45 Trainingseinheiten in der jeweiligen Vorbereitungszeit | | | | |
| Mindestalter | 12 Jahre | 12 Jahre | 14 Jahre | 14 Jahre | 15 Jahre |
| Prüfungsebene | Verein | Verein | Verein | Verein | Verband |
| Pflichtlehrgänge | - | 1 | 1 | 2 | 2 |

## Basistechniken

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.1 | Fallschule | 3 | 6 | 8 | 10 | Komplett |
| 1.2 | Bewegungsaufgabe | ca. 30 Sek. | ca. 60 Sek. | ca. 60 Sek.<br>2 Partner | ca. 60 Sek.<br>2 Partner<br>Stock | ca. 60 Sek.<br>2 Partner<br>Stock / Messer |
| 2 | Kata-Stufen** | - | - | 1 | 1 | 2 |
| 3.1 | Schläge | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 3.2 | Tritte | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 3.3 | Blöcke | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 4.1 | Würfe | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 4.2 | Hebel | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 4.3 | Würgegriffe | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 4.4 | Haltegriffe (Judo) | 2 | 2 | 4 | - | - |
| 4.5 | Festlegegriffe | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.6 | Transportgriffe | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## Abwehrtechniken

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5.1 | Stock | 1 | 3 | 5 | 7 | 9 |
| 5.2 | Messer | - | 1 | 3 | 5 | 7 |
| 5.3 | Faustfeuerwaffe | - | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5.4 | Sonstige Waffen | - | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Abwehr in der Bodenlage | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.1 | Schläge | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 7.2 | Tritte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.1 | Hand / Arm fassen | 1 | 3 | 5 | 7 | 9 |
| 8.2 | Kragen / Revers fassen | 1 | 3 | 5 | 7 | 9 |
| 8.3 | Haarzug | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 8.4 | Würgen (Stand / Boden) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 8.5 | Brustumklammerung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.6 | Kopfumklammerung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.7 | Nelson | - | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Freie Abwehr im Stand | - | ca. 30 Sek.<br>1 Gegner | ca. 60 Sek.<br>2 Gegner | ca. 60 Sek.<br>2 Gegner | ca. 60 Sek.<br>Gegner mit Waffen |

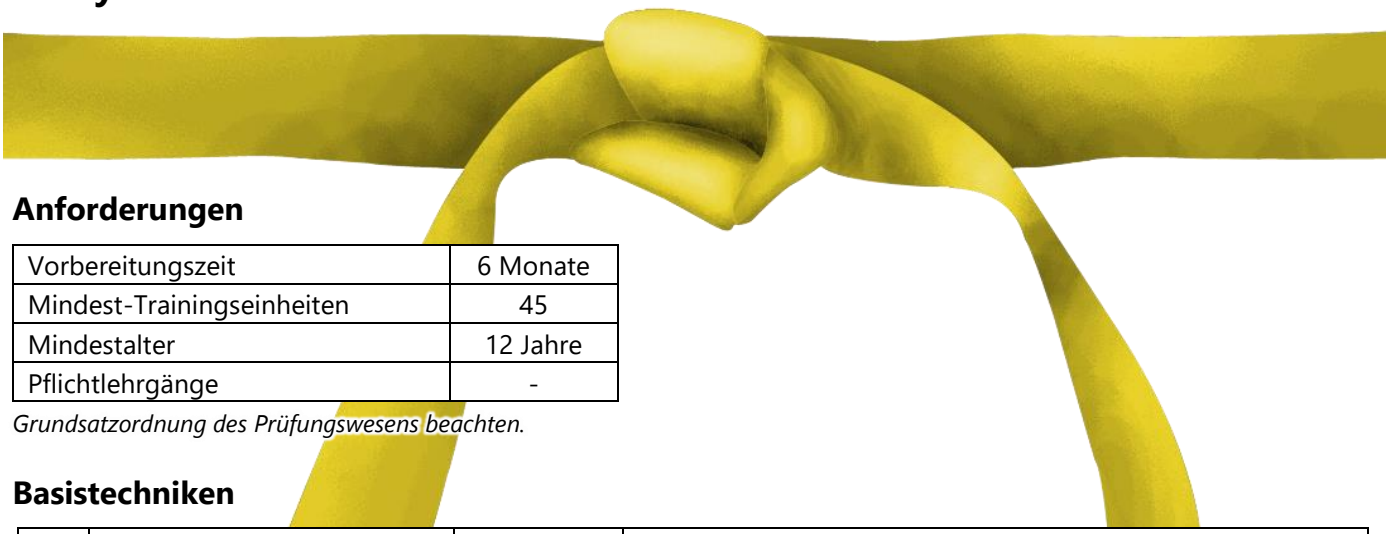
**Zu jedem Kyū-Grad werden Vorkenntnisse der letzten Prüfungsprogramme abgefragt!**

* laut Prüfungsrichtlinien auch ab 12 Jahre.

** Kata-Stufen der *Nage-No-Kata* oder *Goshin-Jitsu-No-Kata*. Die Reihenfolge ist frei wählbar.

# Prüfungsprogramm Jiu-Jitsu

## 5. Kyū



### Anforderungen

| | |
|---|---|
| Vorbereitungszeit | 6 Monate |
| Mindest-Trainingseinheiten | 45 |
| Mindestalter | 12 Jahre |
| Pflichtlehrgänge | - |

*Grundsatzordnung des Prüfungswesens beachten.*

### Basistechniken

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1.1 | Fallschule | 3 | Fallschule rückwärts u. seitwärts, Vorwärtsrolle mit liegen bleiben |
| 1.2 | Bewegungsaufgabe | ca. 30 Sek. | Distanzverhalten, Ausweichen, Blocken, Weiterführen |
| 2 | Kata-Stufen | - | - |
| 3.1 | Schläge / Stöße | 2 | Beliebige Techniken aus der Bewegung |
| 3.2 | Tritte / Stöße | 2 | |
| 3.3 | Blöcke | 2 | |
| 4.1 | Würfe | 2 | Beliebige Techniken aus der Bewegung |
| 4.2 | Hebel | 2 | |
| 4.3 | Würgegriffe | 2 | |
| 4.4 | Haltegriffe (Judo) | 2 | Nach Wahl aus Kesa-, Yoko-, Tate- oder Kami-Shiho-Gatame |
| 4.5 | Festlegegriffe | 1 | Beliebige Techniken aus der Bewegung |
| 4.6 | Transportgriffe | 1 | |

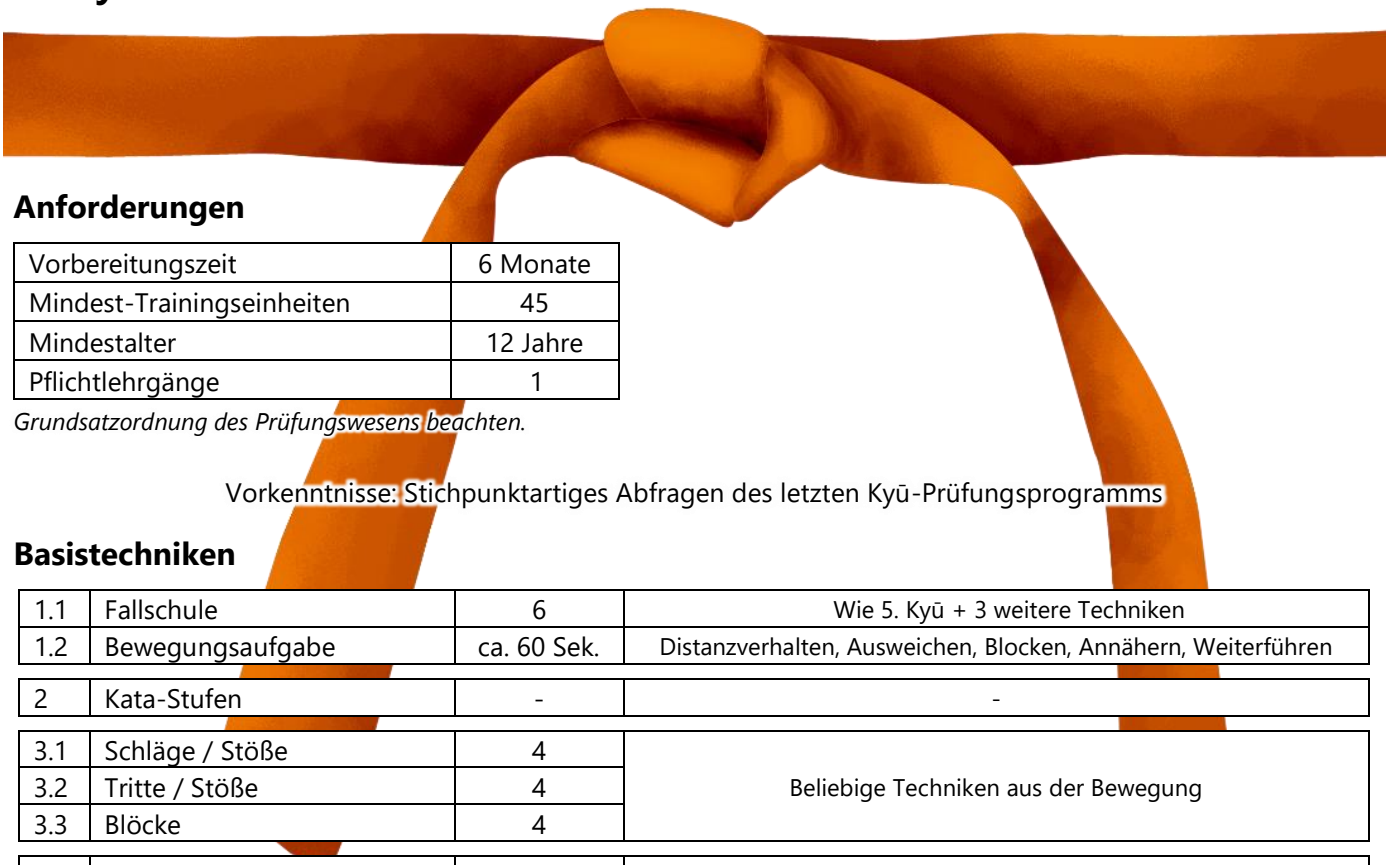
*Alle Basistechniken müssen rechts und links beherrscht werden!*

### Abwehrtechniken

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5.1 | Stock | 1 | Angriff/Verteidigung wählt der Prüfling |
| 5.2 | Messer | - | |
| 5.3 | Faustfeuerwaffe | - | |
| 5.4 | Sonstige Waffen | - | |
| 6 | Abwehr in der Bodenlage | 1 | Tori in der Bodenlage, Angriff von Uke beliebig wählbar |
| 7.1 | Schläge | 2 | Angriff/Verteidigung wählt der Prüfling |
| 7.2 | Tritte | 1 | |
| 8.1 | Hand/Arm fassen | 1 | Angriff/Verteidigung wählt der Prüfling |
| 8.2 | Kragen/Revers fassen | 1 | |
| 8.3 | Haarzug | 1 | |
| 8.4 | Würgen (Stand/Boden) | 2 | |
| 8.5 | Brustumklammerung | 1 | |
| 8.6 | Kopfumklammerung | 1 | |
| 8.7 | Nelson | - | |
| 9 | Freie Abwehr im Stand | - | - |

# Prüfungsprogramm Jiu-Jitsu

## 4. Kyū



### Anforderungen

| | |
|---|---|
| Vorbereitungszeit | 6 Monate |
| Mindest-Trainingseinheiten | 45 |
| Mindestalter | 12 Jahre |
| Pflichtlehrgänge | 1 |

*Grundsatzordnung des Prüfungswesens beachten.*

Vorkenntnisse: Stichpunktartiges Abfragen des letzten Kyū-Prüfungsprogramms

### Basistechniken

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1.1 | Fallschule | 6 | Wie 5. Kyū + 3 weitere Techniken |
| 1.2 | Bewegungsaufgabe | ca. 60 Sek. | Distanzverhalten, Ausweichen, Blocken, Annähern, Weiterführen |
| 2 | Kata-Stufen | - | - |
| 3.1 | Schläge / Stöße | 4 | Beliebige Techniken aus der Bewegung |
| 3.2 | Tritte / Stöße | 4 | |
| 3.3 | Blöcke | 4 | |
| 4.1 | Würfe | 4 | Beliebige Techniken aus der Bewegung |
| 4.2 | Hebel | 4 | |
| 4.3 | Würgegriffe | 4 | |
| 4.4 | Haltegriffe (Judo) | 2 | Nach Wahl aus Kesa-, Yoko-, Tate- oder Kami-Shiho-Gatame |
| 4.5 | Festlegegriffe | 2 | Beliebige Techniken aus der Bewegung |
| 4.6 | Transportgriffe | 2 | |

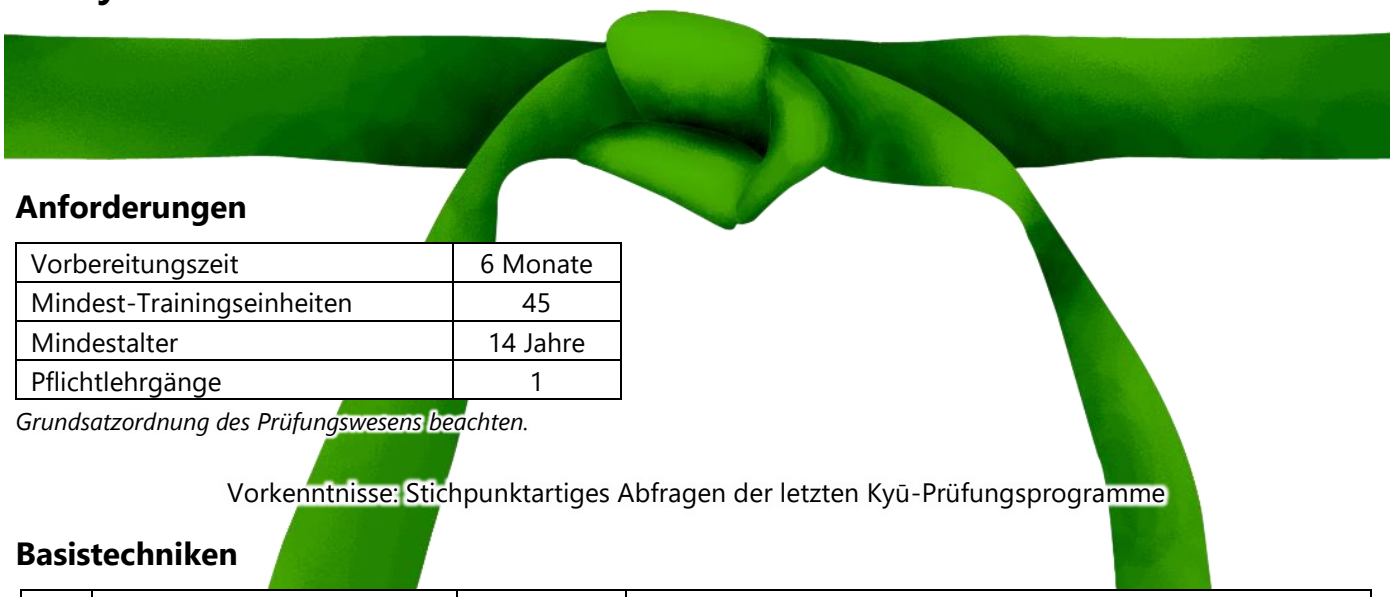
*Alle Basistechniken müssen rechts und links beherrscht werden!*

### Abwehrtechniken

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5.1 | Stock | 3 | Angriff/Verteidigung wählt der Prüfling |
| 5.2 | Messer | 1 | |
| 5.3 | Faustfeuerwaffe | 1 | |
| 5.4 | Sonstige Waffen | 1 | |
| 6 | Abwehr in der Bodenlage | 2 | Tori in der Bodenlage, Angriff von Uke beliebig wählbar |
| 7.1 | Schläge | 4 | Angriff/Verteidigung wählt der Prüfling |
| 7.2 | Tritte | 2 | |
| 8.1 | Hand/Arm fassen | 3 | Angriff/Verteidigung wählt der Prüfling |
| 8.2 | Kragen/Revers fassen | 3 | |
| 8.3 | Haarzug | 2 | |
| 8.4 | Würgen (Stand/Boden) | 4 | |
| 8.5 | Brustumklammerung | 2 | |
| 8.6 | Kopfumklammerung | 2 | |
| 8.7 | Nelson | 1 | |
| 9 | Freie Abwehr im Stand | ca. 30 Sek. | 1 Gegner |

# Prüfungsprogramm Jiu-Jitsu

## 3. Kyū



### Anforderungen

| | |
|---|---|
| Vorbereitungszeit | 6 Monate |
| Mindest-Trainingseinheiten | 45 |
| Mindestalter | 14 Jahre |
| Pflichtlehrgänge | 1 |

*Grundsatzordnung des Prüfungswesens beachten.*

Vorkenntnisse: Stichpunktartiges Abfragen der letzten Kyū-Prüfungsprogramme

### Basistechniken

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1.1 | Fallschule | 8 | Wie 4. Kyū + 2 weitere Techniken |
| 1.2 | Bewegungsaufgabe | ca. 60 Sek. | Wie 4. Kyū 2 Gegner |
| 2 | Kata-Stufen | 1 | Aus der Nage-No-Kata oder Goshin-Jitsu-No-Kata<br>*(Mit dieser Prüfung wird auch für den 2. und 1. Kyū festgelegt, aus welcher Kata die Gruppen gezeigt werden)* |
| 3.1 | Schläge / Stöße | 6 | Beliebige Techniken aus der Bewegung |
| 3.2 | Tritte / Stöße | 6 | |
| 3.3 | Blöcke | 6 | |
| 4.1 | Würfe | 6 | Beliebige Techniken aus der Bewegung |
| 4.2 | Hebel | 6 | |
| 4.3 | Würgegriffe | 6 | |
| 4.4 | Haltegriffe (Judo) | 4 | Nach Wahl aus Kesa-, Yoko-, Tate- oder Kami-Shiho-Gatame |
| 4.5 | Festlegegriffe | 3 | Beliebige Techniken aus der Bewegung |
| 4.6 | Transportgriffe | 3 | |

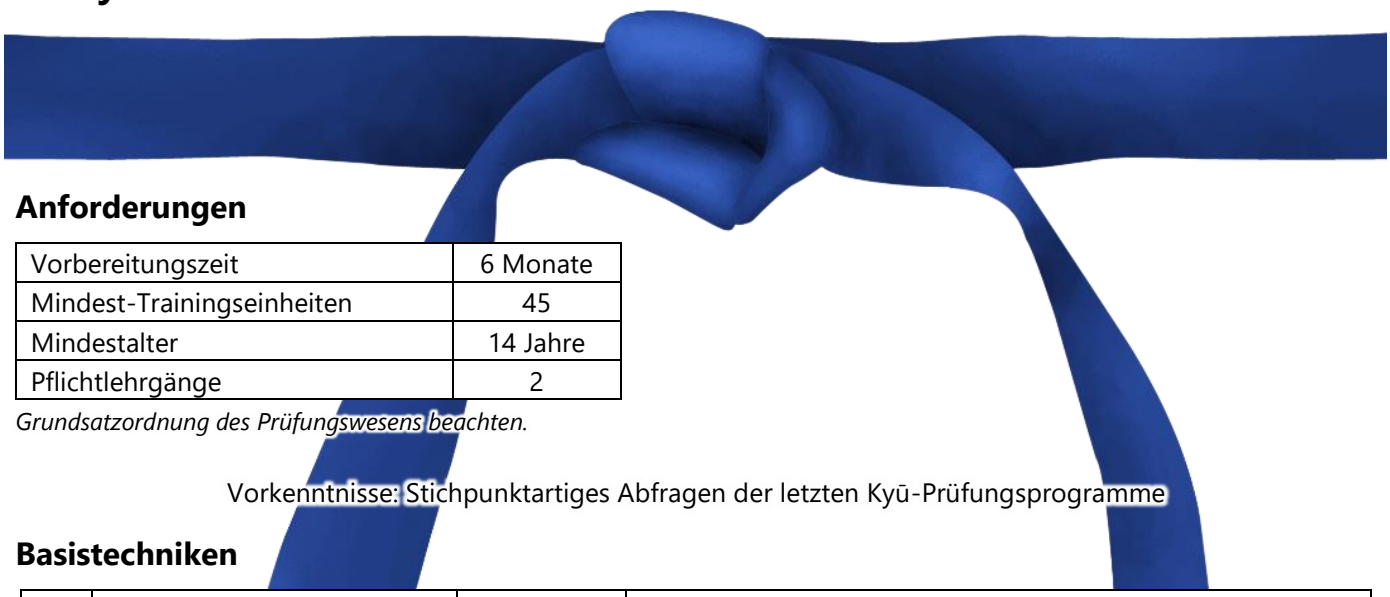
*Alle Basistechniken müssen rechts und links beherrscht werden!*

### Abwehrtechniken

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5.1 | Stock | 5 | Angriff/Verteidigung wählt der Prüfling |
| 5.2 | Messer | 3 | |
| 5.3 | Faustfeuerwaffe | 2 | |
| 5.4 | Sonstige Waffen | 2 | |
| 6 | Abwehr in der Bodenlage | 3 | Tori in der Bodenlage, Angriff von Uke beliebig wählbar |
| 7.1 | Schläge | 6 | Angriff/Verteidigung wählt der Prüfling |
| 7.2 | Tritte | 3 | |
| 8.1 | Hand/Arm fassen | 5 | Angriff/Verteidigung wählt der Prüfling |
| 8.2 | Kragen/Revers fassen | 5 | |
| 8.3 | Haarzug | 3 | |
| 8.4 | Würgen (Stand/Boden) | 6 | |
| 8.5 | Brustumklammerung | 3 | |
| 8.6 | Kopfumklammerung | 3 | |
| 8.7 | Nelson | 2 | |
| 9 | Freie Abwehr im Stand | ca. 60 Sek. | 2 Gegner, nacheinander angreifend |

# Prüfungsprogramm Jiu-Jitsu

## 2. Kyū



### Anforderungen

| | |
|---|---|
| Vorbereitungszeit | 6 Monate |
| Mindest-Trainingseinheiten | 45 |
| Mindestalter | 14 Jahre |
| Pflichtlehrgänge | 2 |

*Grundsatzordnung des Prüfungswesens beachten.*

Vorkenntnisse: Stichpunktartiges Abfragen der letzten Kyū-Prüfungsprogramme

### Basistechniken

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1.1 | Fallschule | 10 | Mit Einwirkung des Partners |
| 1.2 | Bewegungsaufgabe | ca. 60 Sek. | 2 Gegner mit Stock |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | Kata-Stufen | 1 | Noch nicht gezeigte Gruppe aus der Nage- o. Goshin-Jitsu-No-Kata<br>*(Aus welcher Kata die entsprechende Gruppe gezeigt wird, hängt von der gezeigten Gruppe des 3. Kyū ab)* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3.1 | Schläge / Stöße | 8 | Beliebige Techniken aus der Bewegung mit je 1 Kombination |
| 3.2 | Tritte / Stöße | 8 | |
| 3.3 | Blöcke | 8 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4.1 | Würfe | 8 | Darunter 1 Kombinationswurf und 1 Konterwurf<br>Beliebige Techniken aus der Bewegung |
| 4.2 | Hebel | 8 | |
| 4.3 | Würgegriffe | 8 | |
| 4.4 | Haltegriffe (Judo) | - | - |
| 4.5 | Festlegegriffe | 4 | Beliebige Techniken aus der Bewegung |
| 4.6 | Transportgriffe | 4 | |

*Alle Basistechniken müssen rechts und links beherrscht werden!*

### Abwehrtechniken

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5.1 | Stock | 7 | Angriff/Verteidigung wählt der Prüfling |
| 5.2 | Messer | 5 | |
| 5.3 | Faustfeuerwaffe | 3 | |
| 5.4 | Sonstige Waffen | 3 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 | Abwehr in der Bodenlage | 4 | Tori in der Bodenlage, Angriff von Uke beliebig wählbar |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7.1 | Schläge | 8 | Angriff/Verteidigung wählt der Prüfling |
| 7.2 | Tritte | 4 | |

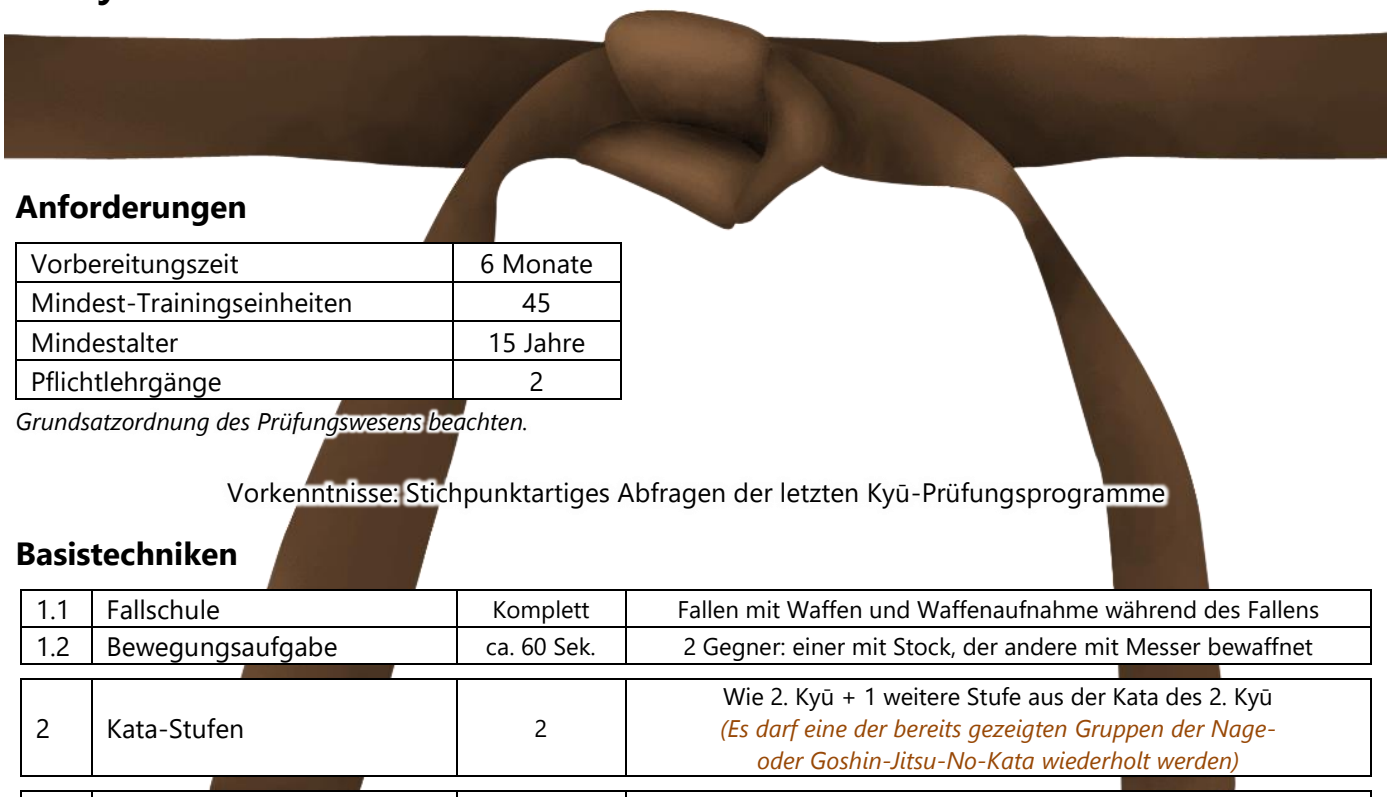
| | | | |
|---|---|---|---|
| 8.1 | Hand/Arm fassen | 7 | Angriff/Verteidigung wählt der Prüfling |
| 8.2 | Kragen/Revers fassen | 7 | |
| 8.3 | Haarzug | 4 | |
| 8.4 | Würgen (Stand/Boden) | 8 | |
| 8.5 | Brustumklammerung | 4 | |
| 8.6 | Kopfumklammerung | 4 | |
| 8.7 | Nelson | 3 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 | Freie Abwehr im Stand | ca. 60 Sek. | 2 Gegner, auch gleichzeitig angreifend |

*Besonderes Augenmerk soll auf die Vielseitigkeit der Angriffs- und Verteidigungsmöglichkeiten sowie auf sinnvolle und flüssige Bewegungen gelegt werden.*

# Prüfungsprogramm Jiu-Jitsu

## 1. Kyū



### Anforderungen

| | |
|---|---|
| Vorbereitungszeit | 6 Monate |
| Mindest-Trainingseinheiten | 45 |
| Mindestalter | 15 Jahre |
| Pflichtlehrgänge | 2 |

*Grundsatzordnung des Prüfungswesens beachten.*

Vorkenntnisse: Stichpunktartiges Abfragen der letzten Kyū-Prüfungsprogramme

### Basistechniken

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1.1 | Fallschule | Komplett | Fallen mit Waffen und Waffenaufnahme während des Fallens |
| 1.2 | Bewegungsaufgabe | ca. 60 Sek. | 2 Gegner: einer mit Stock, der andere mit Messer bewaffnet |
| 2 | Kata-Stufen | 2 | Wie 2. Kyū + 1 weitere Stufe aus der Kata des 2. Kyū<br>*(Es darf eine der bereits gezeigten Gruppen der Nage- oder Goshin-Jitsu-No-Kata wiederholt werden)* |
| 3.1 | Schläge / Stöße | 10 | Beliebige Techniken aus der Bewegung mit je 2 Kombinationen |
| 3.2 | Tritte / Stöße | 10 | |
| 3.3 | Blöcke | 10 | |
| 4.1 | Würfe | 10 | Darunter 2 Kombinationswürfe und 2 Konterwürfe<br>Beliebige Techniken aus der Bewegung, auch mit Einsatz von Gegenständen |
| 4.2 | Hebel | 10 | |
| 4.3 | Würgegriffe | 10 | |
| 4.4 | Haltegriffe (Judo) | - | - |
| 4.5 | Festlegegriffe | 5 | Beliebige Techniken aus der Bewegung |
| 4.6 | Transportgriffe | 5 | |

*Alle Basistechniken müssen rechts und links beherrscht werden!*

### Abwehrtechniken

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5.1 | Stock | 9 | Angriff/Verteidigung wählt der Prüfling |
| 5.2 | Messer | 7 | |
| 5.3 | Faustfeuerwaffe | 4 | |
| 5.4 | Sonstige Waffen | 4 | |
| 6 | Abwehr in der Bodenlage | 5 | Tori in der Bodenlage, Angriff von Uke beliebig wählbar |
| 7.1 | Schläge | 10 | Angriff/Verteidigung wählt der Prüfling |
| 7.2 | Tritte | 5 | |
| 8.1 | Hand/Arm fassen | 9 | Angriff/Verteidigung wählt der Prüfling |
| 8.2 | Kragen/Revers fassen | 9 | |
| 8.3 | Haarzug | 4 | |
| 8.4 | Würgen (Stand/Boden) | 10 | |
| 8.5 | Brustumklammerung | 5 | |
| 8.6 | Kopfumklammerung | 5 | |
| 8.7 | Nelson | 4 | |
| 9 | Freie Abwehr im Stand | ca. 60 Sek. | Mehrere Gegner mit Waffen |

*Besonderes Augenmerk soll auf die Vielseitigkeit der Angriffs- und Verteidigungsmöglichkeiten sowie auf sinnvolle und flüssige Bewegungen gelegt werden.*