

Kyū-Prüfungsprogramm Jiu-Jitsu

für Jugendliche ab 14 Jahre* und Erwachsene



	5. Kyū	4. Kyū	3. Kyū	2. Kyū	1. Kyū
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. 2 Partner	ca. 60 Sek. 2 Partner Stock	ca. 60 Sek. 2 Partner 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. 1 Gegner	ca. 60 Sek. 2 Gegner	ca. 60 Sek. 2 Gegner	ca. 60 Sek. 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.

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	-

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. 30 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

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 <i>(Mit dieser Prüfung wird auch für den 2. und 1. Kyū festgelegt, aus welcher Kata die Gruppen gezeigt werden)</i>
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

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	<u>Noch nicht gezeigte Gruppe</u> aus der Nage- o. Goshin-Jitsu-No-Kata (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 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 <i>(Es darf eine der bereits gezeigten Gruppen der Nage- oder Goshin-Jitsu-No-Kata wiederholt werden)</i>
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 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.