



Prüfungsprogramm zum Blaugurt (5. Kyu Grad) Jiu Jitsu

Mindestvorbereitungszeit: 6 Monate. Mindestalter: 15

Prüfungspunkte:	Technik:	Anmerkung:
Ausgefeilte Grundfallschule:	Ausgefeilte Fallschule nach allen Seiten, über Hindernisse, mit Waffen und vom Stuhl	
Grundtechniken:	9 Judowürfe	O-Goshi, Seoi-Nage, O-Soto-Gari, O-Uchi-Gari, Koshi-Guruma, Harai-Goshi, Tai-Otoshi, Yoko-Wakare, Tani-Otoshi
	2 Konterwürfe	O-Soto-Gari/Yoko-Wakare, O-Goshi/Tani-Otoshi
	2 Judowurfkombinationen	Seoi-Nage/Seoi-Otoshi, Seoi-Nage/O-Soto-Gari
	6 Hebeltechniken	Ellenbogen, Schulter, Handgelenk, Finger, Genick und Bein
	5 Grundstellungen	Heisoku-, Heiko-, Kiba-, Zenkutsu- und Kokutsu-Dachi
	4 Ausweichen gegen Angriffe	je 1 x rechts raus und links raus, rechts rausdrehen und links rausdrehen
	3 Block-Techniken	nach oben, außen, unten
	3 Schlag-Techniken	Faust, Handkante, Ellenbogen
	5 Tritt-Techniken	Mae-, Kin-, Yoko-, Hiza-, Mawashi-Geri
	2 Jiu-Jitsu Kampfstellungen	aktiv und passiv
	4 Jiu-Jitsu Festhaltetechniken	im Boden
	6 Jiu-Jitsu Würgegriffe	2 x von vorne, 2 x von hinten, 2 x in der Bodenlage
	3 Transporttechniken	im Stand nach freier Wahl
Abwehrtechniken:	6 x gegen Hand- und Handgelenk fassen	je 1 x Hand, Handgelenk parallel, über Kreuz, doppelt und 2 x von hinten
	6 x gegen Schlag- und Boxangriffe	3 x gerade und 1 x Schwinger, 1 x Schwinger rechts-links, 1 x Aufwärtshaken
	8 x gegen Würgen	Stand: 2 x vorne und je 1 x Seite und hinten Boden: 1 x Seite, 1 x Reitsitz oder zwischen den Beinen Wand: 2 x freie Wahl

Die Prüfung darf nur von Prüfern des Deutschen Jiu Jitsu Bundes mit gültiger Prüferlizenz abgenommen werden ! Es werden auch Techniken aus vorrausgegangenen Prüfungen abgefragt. Der Prüfling muss diese beherrschen! Alle Techniken müssen links und rechts gezeigt werden!



4 x gegen Umklammern	1 x von vorne unter und über den Armen 1 x von hinten unter und über den Armen
2 x gegen Schwitzkasten	1 x von der Seite ohne Folgetechnik 1 x von vorne ohne Folgetechnik
1 x gegen Doppelnelson	1 x blockierter Ansatz
2 x gegen Haarzug	1 x von vorne 1 x von hinten
6 x gegen Kurzstock	Stand: je 1 x oben, außen, innen, 1 x doppelt gestoßen Wand: je 2 x freie Wahl
6 x gegen Messer	Stand: je 1 x oben, innen, außen, unten und gerade gestochen Boden: 1 x Rückenlage
2 x gegen Revers fassen	1 x einhändig mit Schlag 1 x doppelt gefaßt
3 x Fußtrittabwehr	gegen Mae-, Yoko- und Mawashi-Geri
3 x gegen Faustfeuerwaffen	1 x vorne Brusthöhe 1 x vorne Bauchhöhe 1 x hinten/Rücken Waffenlehre Pistole/Revolver Schwerpunkt: Waffenkontrolle
1 x gegen Langstock	von oben

Sonstiges: Demonstration der bekannten Abwehrtechniken gegen verschiedene Angreifer.

Die Prüfung darf nur von Prüfern des Deutschen Jiu Jitsu Bundes mit gültiger Prüferlizenz abgenommen werden ! Es werden auch Techniken aus vorrausgegangenen Prüfungen abgefragt. Der Prüfling muss diese beherrschen! Alle Techniken müssen links und rechts gezeigt werden!