



Prüfungsprogramm zum Braungurt (4. Kyu Grad) Jiu Jitsu

Mindestvorbereitungszeit: 6 Monate. Mindestalter: 16

Prüfungspunkte:	Technik:	Anmerkung:
Ausgefeilte Grundfallschule:	ohne Mängel	
Grundtechniken:	10 Judowürfe	O-Goshi, Seoi-Nage, O-Soto-Gari, O-Uchi-Gari, Koshi-Guruma, Harai-Goshi, Tai-Otoshi, Yoko-Wakare, Tani-Otoshi, Tomoe-Nage
	3 Judokonterwürfe	O-Soto-Gari/Yoko-Wakare O-Goshi/Tani-Otoshi O-Goshi/Hidari Tsuru-Goshi
	3 Judowurfkombinationen	Seoi-Nage/Seoi-Otoshi Seoi-Nage/O-Soto-Gari O-Goshi/Harai-Goshi
	8 Hebeltechniken	Ellenbogen, Schulter, Handgelenk, Finger, Genick und Bein, Fuß und Wirbelsäule
	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
	8 Jiu-Jitsu Würgegriffe	2 x von vorne / 2 x von hinten 2 x in der Bodenlage 2 x mit Waffen/Gegenständen
	4 Transporttechniken	im Stand nach freier Wahl
Abwehrtechniken:	8 x gegen Hand- und Handgelenk fassen	je 1 x Hand, Handgelenk parallel, über Kreuz, 3 x doppelt und 2 x von hinten

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!



8 x gegen Schlag- und Boxangriffe	3 x gerade und 1 x Schwinger 1 x Schwinger rechts-links 1 x Aufwärtshaken 2 x Kombinationen
9 x gegen Würgen	Stand: 2 x vorne und je 1 x Seite und hinten Boden: 1 x Seite, 1 x Reitsitz, 1 x zwischen den Beinen Wand: 2 x freie Wahl
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
3 x gegen Doppelnelson	1 x blockierter Ansatz 1 x Ansatz 1 x durchgefaßt
2 x gegen Haarzug	1 x von vorne 1 x von hinten
8 x gegen Kurzstock	Stand: je 1 x oben, außen, innen, 1 x doppelt gestoßen Wand: 2 x freie Wahl Sitz: 2 x freie Wahl
9 x gegen Messer	Stand: je 1 x oben, innen, außen, unten und gerade gestochen Boden: 1 x Rückenlage, 1 x freie Wahl Wand: 2 x freie Wahl
3 x gegen Revers fassen	1 x mit Schlag 1 x doppelt gefaßt 1 x mit links
5 x Fußtrittabwehr	Stand: gegen Mae-, Yoko- und Mawashi-Geri Boden: 1 x Tritt zum Kopf oder Seite, 1 x Stampftritt
5 x gegen Faustfeuerwaffen	1 x vorne Brusthöhe 1 x vorne Bauchhöhe 1 x hinten/Rücken 1 x Schläfe 1 x Stirn Waffenlehre Pistole/Revolver Schwerpunkt: Waffenkontrolle
2 x gegen Langstock	1 x von oben 1 x von der Seite

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!



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!