



**Prüfungsprogramm zum Braungurt 1. Streifen (3. Kyu Grad) Jiu Jitsu**  
Mindestvorbereitungszeit: 6 Monate. Mindestalter: 16

<b>Prüfungspunkte:</b>	<b>Technik:</b>	<b>Anmerkung:</b>
<b>Ausgefeilte Grundfallschule:</b>	Demonstration aller Fallübungen auf Abfrage	
<b>Grundtechniken:</b>	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
	8 Jiu-Jitsu Würgegriffe	2 x von vorne / 2 x von hinten 2 x in der Bodenlage 2 x mit Waffen/Gegenständen
<b>Abwehrtechniken:</b>	8 x gegen Hand- und Handgelenk fassen	je 1 x Hand, Handgelenk parallel, über Kreuz, 3 x doppelt und 2 x von hinten
	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
	5 x gegen Umklammern	1 x von vorne unter und über den Armen 1 x von hinten unter und über den Armen 1 x von der Seite über den Armen

**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!**



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 Haartzug	1 x von vorne 1 x von hinten
4 x gegen Revers fassen	1 x mit Schlag 1 x doppelt gefaßt 1 x mit links 1 x freie Wahl
5 x Fußtrittabwehr	Stand: gegen Mae-, Yoko- und Mawashi-Geri Boden: 1 x Tritt zum Kopf oder Seite, 1 x Stampftritt

**Sonstiges:** Demonstration der bekannten Abwehrtechniken gegen verschiedene Angreifer.  
Grund- und Abwehrtechniken aus dem bisherigen Programm auf Anforderung.

**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!**