



Prüfung findet vor einem Dankomitee hochrangiger Meister des DJJB statt.



**Prüfungsprogramm zum Schwarzgurt (1. Dan - Shodan) Jiu Jitsu**  
Mindestvorbereitungszeit: 6 Monate. Mindestalter: 18  
**Prüfung nur vor dem Dan-Kollegium**

<b>Prüfungspunkte:</b>	<b>Technik:</b>	<b>Anmerkung:</b>
<b>Jiu Jitsu Kata:</b>	Nr. 1 + 2	
<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
	5 Schlag- und Trittkombinationen	2 x Schlag/ 2 x Tritt 1 x Tritt/Schlag
	10 Hebeltechniken	Ellenbogen, Schulter, Handgelenk, Finger Genick und Bein Fuß und Wirbelsäule und zwei nach freier Wahl
	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
	6 Transporttechniken	im Stand nach freier Wahl
<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

**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!**



Prüfung findet vor einem Dankomitee hochrangiger Meister des DJJB statt.

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
7 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 2 x vorne und hinten nach freier Wahl
4 x gegen Schwitzkasten	1 x von der Seite ohne Folgetechnik 1 x von der Seite mit Folgeangriff /Tritt oder Schlag 1 x von vorne ohne Folgetechnik 1 x von vorne mit Folgeangriff /Tritt oder Schlag
3 x gegen Doppelnelson	1 x blockierter Ansatz 1 x Ansatz 1 x durchgefaßt
3 x gegen Haarzug	1 x von vorne 1 x von hinten 1 x mit Folgeangriff /Tritt oder Schlag
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
6 x gegen Revers fassen	1 x mit Schlag 1 x doppelt gefaßt 1 x mit links 2 x Jacke fassen 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
5 x gegen Faustfeuerwaffen	1 x vorne Brusthöhe 1 x vorne Bauchhöhe 1 x hinten/Rücken 1 x Schläfe 1 x Stirn

**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!**



Prüfung findet vor einem Dankomitee hochrangiger Meister des DJJB statt.

Waffenlehre Pistole/Revolver  
Schwerpunkt: Waffenkontrolle

2 x gegen Langstock

1 x von oben  
1 x von der Seite

- Sonstiges:** Demonstration der bekannten Abwehrtechniken gegen verschiedene Angreifer.  
Grund- und Abwehrtechniken aus dem bisherigen Programm auf Anforderung.
- Erste Hilfe:** Der Kurs sollte nicht länger als ein Jahr zurückliegen

**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!**