



Prüfung findet vor einem Dankomitee hochrangiger Meister des DJJB statt.



Prüfungsprogramm zum Schwarzgurt (3. Dan - Sandan) Jiu Jitsu
Mindestvorbereitungszeit: 3 Jahre
Prüfung nur vor dem Dan-Kollegium

Prüfungspunkte: Technik:

Jiu Jitsu Kata: Nr. 3 + 4 (Nr. 1 + 2 auf Abfrage)

Theorie: Schriftliche Arbeit zu einem Thema nach Vorgabe durch die Prüfungskommission

Abfrage: Überprüfung der Grund-, Abwehrtechniken und Fallschule, sowie diverser Techniken rechts und links auf Abfrage

Abwehrtechniken: folgende Spezialthemen gegen bewaffnete und unbewaffnete Angreifer:

- 5 x gegen Haarzug
- 8 x gegen Hand, Handgelenk und Arm fassen
- 8 x gegen Jacke/Revers fassen
- 8 x gegen Fußtritte
- 10 x gegen Schlag- und Boxangriffe
- 10 x gegen Feuerwaffen (Kurz- und Langwaffen)
- 10 x Abwehren aus dem Kniestand und am Boden sitzend
- 12 x gegen Körperumklammerungen (Doppelnelson, Nelson, Schwitzkasten und sonstige Umklammerungen)
- 12 x gegen Würgen
- 12 x gegen Kurzstock
- 15 x gegen Messer
- 2 x gegen Langstock

Sonstiges: Demonstration der bekannten Abwehrtechniken gegen verschiedene Angreifer.

Ablauf: Der Ablauf der Prüfung wird durch die Prüfer bestimmt, die Techniken sind auf Anforderungen zu zeigen.

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!