



Prüfungsprogramm zum Gelbgurt (8. Kyu Grad) Jiu Jitsu

Mindestvorbereitungszeit: 6 Monate. Mindestalter: 9

Prüfungspunkte:	Technik:	Anmerkung:
Dojo-Etikette:	Grüßen, abgeknielt und im Stand Gürtel Binden Dojo-Ordnung	
Grundfallschule:	Ohne Abschlagen vorw., rückw., seitw., aufstehen und Blockaktion	
Grundtechniken:	Gleichgewicht brechen	
	3 Judowürfe	O-Goshi, Seoi-Nage, O-Soto-Gari
	1 Hebeltechnik	Ellenbogen
	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
	4 Tritt-Techniken	Mae-, Kin-, Yoko-, Hiza-Geri
	2 Jiu-Jitsu Kampfstellungen	aktiv und passiv
Abwehrtechniken:	4 x gegen Hand- und Handgelenk fassen	je 1 x Hand, Handgelenk parallel, über Kreuz und doppelt.
	3 x gegen Schlag- und Boxangriffe	2 x gerade und 1 x Schwinger
	3 x gegen Würgen	Stand - vorne, Seite und 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!