



Prüfungsprogramm zum Grüngurt (6. Kyu Grad) Jiu Jitsu

Mindestvorbereitungszeit: 6 Monate, Mindestalter: 13

Prüfungspunkte:	Technik:	Anmerkung:
Ausgefeilte Grundfallschule:	Aus dem Gelb-, und Orangegurtprogramm, sowie über Hindernisse vorwärts und rückwärts, rückwärts mit Drehung	
Grundtechniken:	7 Judowürfe	O-Goshi, Seoi-Nage, O-Soto-Gari, O-Uchi-Gari, Koshi-Guruma, Harai-Goshi, Tai-Otoshi
	1 Judowurfkombination	Seoi-Nage/Seoi-Otoshi
	4 Hebeltechniken	Ellenbogen, Schulter, Handgelenk, Finger
	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
	3 Jiu-Jitsu Festhaltetechniken	im Boden
	4 Jiu-Jitsu Würgegriffe	2 x von vorne / 2 x von hinten
	2 Transporttechniken	im Stand nach freier Wahl
Abwehrtechniken:	4 x gegen Hand- und Handgelenk fassen	je 1 x Hand, Handgelenk parallel, über Kreuz und doppelt.
	6 x gegen Schlag- und Boxangriffe	3 x gerade, 1 x Schwinger, 1 x Schwinger rechts-links, 1 x Aufwärtshaken
	7 x gegen Würgen	Stand: 2 x vorne und je 1 x Seite und hinten Boden: 1 x Seite Wand: 2 x freie Wahl
	2 x gegen Umklammern	1 x von vorne unter den Armen 1 x von hinten unter den Armen
	2 x gegen Haarzug	1 x von vorne: 1 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!



4 x gegen Kurzstock	je 1 x oben, außen, innen 1 x doppelt gestoßen
5 x gegen Messer	je 1 x oben, innen, außen, unten und gerade gestochen
2 x gegen Revers fassen	1 x einhändig mit Schlag 1 x doppelt gefaßt
1 x Fußtrittabwehr	gegen Mae Geri
2 x gegen Faustfeuerwaffen	1 x vorne Brusthöhe 1 x vorne Bauchhöhe Waffenlehre Pistole/Revolver Schwerpunkt: Waffenkontrolle

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!