



Prüfungsprogramm zum Orangegurt (7. Kyu Grad) Jiu Jitsu

Mindestvorbereitungszeit: 6 Monate. Mindestalter: 11

Prüfungspunkte:	Technik:	Anmerkung:
Ausgefeilte Grundfallschule:	Ohne Abschlagen vorw., rückw., seitw., aufstehen und Blockaktion und Kombination vorwärts-rückwärts	
Grundtechniken:	5 Judowürfe	O-Goshi, Seoi-Nage, O-Soto-Gari O-Uchi-Gari, Koshi-Guruma
	3 Hebeltechniken	Ellenbogen, Schulter, Handgelenk
	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
	2 Jiu-Jitsu Festhaltetechniken	im Boden
Abwehrtechniken:	4 x gegen Messer	je 1 x oben, innen, außen und unten,
	2 x gegen Kurzstock	je 1 x oben und außen
	4 x gegen Würgen	Stand - 2 x vorne und je 1 x Seite und hinten
	1 x gegen Umklammern	von vorne unter den Armen
	4 x gegen Hand- und Handgelenk fassen	je 1 x Hand, Handgelenk parallel, über Kreuz und doppelt.
	1 x gegen Haarzug	von vorne
	5 x gegen Schlag- und Boxangriffe	3 x gerade und 1 x Schwinger 1 x Schwinger rechts-links
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!