

**Prüfungsprogramme Jiu-Jitsu vom 7. Kyu bis 5. Dan
der Modernen Jiu-Jitsu Allianz e.V.**



柔術

7. Kyu Gelb:

3x Würgen:
von vorne
von der Seite
von hinten

1x Revers fassen:
einhändig parallel ohne Folgetechnik

4x Handgelenk fassen:
doppelt gefasst (oben)
Handgelenk diagonal
Handgelenk parallel
doppelt gefasst (unten)

3x Schlag- und Boxangriffe:
Oi Tsuki
Schwinger
Ura-Tsuki

6. Kyu Orange:

1x Haarzug:
von vorne

5x Würgen:
von vorne
von der Seite
von hinten
von vorne
Unterarmwürgen

1x Schwitzkasten:
von der Seite

2x Revers fassen:
einhändig
doppelt

1x Umklammerung:
vorne unter den Armen

4x Handgelenk fassen:
doppelt (Untergriff)
doppelt (Obergriff)
Handgelenk parallel
Handgelenk diagonal

4x Schlag- und Boxangriffe:
Oi Tsuki
Schwinger
Ura-Tsuki
Schwinger Rechts-links

1x Tritt:
Mae Geri

2x Kurzstock:
oben
von außen

2x Messer:
oben
unten

5. Kyu Grün:

2x Haarzug:
von vorne
von vorne mit Schlag

6x Würgen:
Stand:
vorne (weit)
vorne (nah)
Unterarm von hinten
Seite
Boden:
von der Seite
zwischen den Beinen

2x Schwitzkasten:
von der Seite
von vorne

3x Revers fassen:
einhändig mit geradem Schlag
doppelt gefasst
einhändig mit Schwinger

2x Umklammerung:
vorne unter den Armen
hinten unter den Armen

5x Handgelenk fassen:
Doppelt (Untergriff)
doppelt (Obergriff)
Handgelenk parallel
Handgelenk diagonal
Armzug doppelt gefasst

6x Schlag- und Boxangriffe:
Oi Tsuki
Schwinger
Oi Tsuki
Schwinger Rechts-links
Uraken Uchi
Aufwärtshaken

2x Tritte:
Mae Geri
Yoko-Geri

3x Kurzstock:
oben
innen
außen

3x Messer:
oben
von außen
unten

1x Faustfeuerwaffe:
vorne Bauchhöhe (einhändig)

4. Kyu Blau:

2x Haarzug:
von vorne
vorne mit Schlag

8x Würgen:
vorne (nah)
vorne (weit)
hinten Unterarm
Seite
Boden Seite
Boden Reitsitz
Boden zwischen den Beinen
Wand freie Wahl

3x Schwitzkasten:
von der Seite
von vorne
von der Seite mit Folgeangriff

4x Revers fassen:
einhändig mit Schlag
doppelt gefasst
einhändig
Jacke von hinten einhändig

4x Umklammerung:
vorne unter den Armen
hinten unter den Armen
vorne über den Armen
hinten über den Armen

5x Handgelenk fassen:
doppelt (Untergriff)
doppelt gefasst (Obergriff)
Handgelenk diagonal
Handgelenk parallel
doppelt gefasst Armzug

6x Schlag- und Boxangriffe:
Oi Tsuki
Schwinger Rechts-links
Oi Tsuki
Aufwärtshaken
Schwinger
Uraken

3x Tritte:
Mae Geri
Mawashi Geri
Yoko Geri

4x Kurzstock:
oben
außen
innen
Wand: freie Wahl

6x Messer:
oben
gerade gestochen
innen
Messer am Hals gehalten
außen
unten

3x Faustfeuerwaffe:
Bauchhöhe
Kopf vorne
hinten Schulterhöhe

3. Kyu Braun:

3x Haarzug
von vorne
vorne mit Schlag
doppelt gefasst

9x Würgen:
vorne (nah)
vorne (weit)
hinten (Unterarm)
Seite
Boden Seite
Boden Reitsitz
Boden Zwischenbeinlage
Wand Unterarm
Wand freie Wahl

3x Schwitzkasten:
von der Seite
von vorne
von der Seite mit Folgeangriff

4x Revers fassen:
einhändig
beidhändig
einhändig mit Schlag
Jacke fassen von hinten

4x Umklammerung:
vorne unter den Armen
hinten unter den Armen
vorne über den Armen
hinten über den Armen

6x Handgelenk fassen:
doppelt (Untergriff)
doppelt gefasst (Obergriff)
Handgelenk parallel
Handgelenk diagonal
doppelt von hinten gefasst
doppelt gefasst Armzug

8x Schlag- und Boxangriffe:
Oi Tsuki
Schwinger Rechts-links
Uraken
Aufwärtshaken
Schwinger
Kombination
Kombination
Kombination

5x Tritte:
Mae Geri
Yoko Geri
Mawashi Geri
Stampftritt (Boden)
Tritt zum Kopf oder Seite (Boden)

7x Kurzstock:
oben
außen
innen
freie Wahl
freie Wahl
freie Wahl (Wand)
freie Wahl (Wand)

8x Messer:
oben
innen
außen
unten
gerade gestochen
am Hals gehalten
freie Wahl (Wand)
freie Wahl (Wand)

5x Faustfeuerwaffe (einhändig):
Kopf vorne
Bauchhöhe vorne
Brusthöhe vorne
hinten Schulterhöhe
hinten tief

2. Kyu Braun1:

Alle Techniken werden mit mindestens 2 Uke abwechselnd auf Zuruf der Prüfer gezeigt.

1. Kyu Braun2:

20x Techniken waffenlos auf Abfrage!
Alle Waffenabwehren!

1. Dan Schwarz:

Alle Abwehrtechniken aus Kyu 3 bis 1!

5x Eine Spezialtechnik des Prüflings gegen mindestens fünf verschiedene waffenlose Angriffe

2. Dan

Mindestvorbereitungszeit: 2 Jahre

Mindestalter: 20 Jahre

- Prüfung nur vor einem einberufenen Dan-Kollegium, der Lehrer des Prüflings ist automatisch berufen.
- gültiger Erste Hilfe Nachweis
- gültiges, erweitertes polizeiliches Führungszeugnis

1. Abfrage

- Überprüfung der Grund- und Abwehrtechniken sowie der
- Fallschule bis zum 1. Dan, sowie diverser Techniken rechts und links auf Abfrage

2. Abwehrtechniken

Folgende Spezialthemen gegen bewaffnete und unbewaffnete Angriffe:

- 10 beengte Verhältnisse (waffenlos und mit Waffen)
- 10 aus der Bodenlage (davon mindestens 3 x mit Waffen)
- 10 Abwehrtechniken mit Demonstration der Schmerz- und Vitalpunkte
- 5 Messer im Stand (Schneiden aus verschiedenen Positionen, Nierenstich etc.)
- 5 Stock im Stand (Schneidende Schläge aus verschiedenen Positionen)
- 2 Techniken der Blöcke aus dem 3. Kyu nach Vorgabe (22 Techniken)
- 2 Jiu-Jitsu Spezialtechniken nach Vorgabe des Prüflings (5 Angriffe)

3. Sonstiges

Kreisaufstellung

Demonstration der bekannten Abwehrtechniken gegen verschiedene Angreifer

3. Dan

Mindestvorbereitungszeit: 3 Jahre

Mindestalter: 23 Jahre

- Prüfung nur vor einem einberufenen Dan-Kollegium, der Lehrer des Prüflings ist automatisch berufen.
- gültiger Erste Hilfe Nachweis
- gültiges, erweitertes polizeiliches Führungszeugnis

1. Abfrage

- Überprüfung der Grund- und Abwehrtechniken sowie der
- Fallschule bis zum 2. Dan, sowie diverser Techniken rechts und links auf Abfrage

2. Abwehrtechniken

Die nachfolgenden Abwehrtechniken sind im ausgewogenen Verhältnis im Stand, in der Bodenlage und an der Wand zu zeigen.

- | | |
|----|---|
| 3 | Haarzug |
| 6 | Hand, Handgelenk und Arm fassen |
| 6 | Revers/Jacke fassen |
| 8 | Tritte |
| 8 | Schlag- und Boxangriffe |
| 5 | Faustfeuerwaffen, auch an der Wand |
| 10 | Körperumklammerungen: Doppelnelson, Schwitzkasten und sonstige |
| 10 | Würgen |
| 10 | Kurzstock |
| 12 | Messer |
| 6 | Abwehren mit Alltagsgegenständen (ein oder mehrere Gegenstände) |

3. Sonstiges

Kreisaufstellung
Demonstration der bekannten Abwehrtechniken gegen verschiedene Angreifer

4. Dan

Mindestvorbereitungszeit: 4 Jahre

Mindestalter: 27 Jahre

- Prüfung nur vor einem einberufenen Dan-Kollegium, der Lehrer des Prüflings ist automatisch berufen.
- gültiger Erste Hilfe Nachweis
- gültiges, erweitertes polizeiliches Führungszeugnis

1. Abfrage

- Überprüfung der Grund- und Abwehrtechniken sowie der
- Fallschule bis zum 3. Dan, sowie diverser Techniken rechts und links auf Abfrage

2. Abwehrtechniken

- 5 Kontrolltechniken mit Waffen als Abschluss einer Abwehrtechnik
- 5 Befreiungen aus Kontrolltechniken
- 10 Abwehren gegen zwei angreifende Gegner
- 5 Hilfe für einen Bedrängten
(Einsatz von Waffen unter Beachtung der Verhältnismäßigkeit nach Absprache)
- 10 Abwehren mit Hilfe von Gegenständen
Erklärung und Demonstration unterschiedlicher Prinzipien anhand von Abwehrtechniken, z. B. Judo, Jiu Jitsu, Karate, Boxen oder Aikido

3. Sonstiges

- Kreisauftellung
- Demonstration der bekannten Abwehrtechniken gegen verschiedene Angreifer

5. Dan

Mindestvorbereitungszeit: 5 Jahre

Mindestalter: 32 Jahre

- Prüfung nur vor einem einberufenen Dan-Kollegium, der Lehrer des Prüflings ist automatisch berufen.
- gültiger Erste Hilfe Nachweis
- gültiges, erweitertes polizeiliches Führungszeugnis

1. Abfrage

- Überprüfung der Grund- und Abwehrtechniken sowie der
- Fallschule bis zum 3. Dan, sowie diverser Techniken rechts und links auf Abfrage

2. Abwehrtechniken

Der Prüfling hat seine Vorschläge mindestens zwei Jahre vor der Prüfung der Prüfungskommission zur Genehmigung vorzulegen.

6 Spezialthemen nach eigener Wahl mit jeweils mindestens 10 Techniken

10x _____

10x _____

10x _____

10x _____

10x _____

10x _____

Sonstiges

Kreisauftellung

Demonstration der bekannten Abwehrtechniken gegen verschiedene Angreifer

**Grundtechniken Jiu-Jitsu vom 7. Kyu bis 5. Dan
der Modernen Jiu-Jitsu Allianz e.V.**



柔術

5x Grundfallschule

Vorwärts

Rückwärts

Kombination Vorwärts/ Rückwärts

Seitwärts mit abschlagen

Rückwärtsmit abschlagen

8x Würfe:

O-Soto-Gari

O-Goshi

Seoi Nage

Harai-Goshi

De-Ashi Barai

Yoko-Wakare

Koshi Guruma

Tai-Otoshi

2x Kontertechniken gegen:

O-Soto Gari

O Goshi

8x Hebeltechniken:

Ellenbogen

Genick

Handgelenk

Bein

Schulter

Fuß

Finger

Wirbelsäule

4x Festhaltetechniken am Boden

-
-
-
-

4x Transporttechniken im Stand nach freier Wahl

-
-
-
-

5x Blocktechniken

Age Uke (Block nach oben)

Gedan Barai (Block nach unten)

Uchi Uke (Block nach außen)

Soto Uke (Block nach innen)

Shuto Uke (Handkanten Block)

6x Schlagtechniken

Oi Tsuki

Mawashi-Uchi

Empi Uchi

Shuto Uchi (Handkantenschlag)

Ura-Tsuki

Uraken Uchi

7x Tritttechniken

Mae Geri

Mawashi Geri

Yoko Geri

Hiza Geri (Kniestoß)

Kin Geri

Ushiro Geri

Kagato-Geri (Stampftritt)

3x Kombinationen am Schlagkissen

-

-

-

3 x nach freier Wahl

9x Stocksschläge:

Oben

Außen

Innen

Unten

Gestochen

2x zu den Knien

2x diagonal (X-Schläge)