

# Prüfungsprogramm Jiu Jitsu 1. Dan

Diese Prüfung findet Anlehnung an das aktuelle  
Prüfungsprogramm der Budoschule Rübesam  
Stil „**BLACK PANTHER JIU JITSU RYU**“  
Begründer ist Andreas Rübesam.

Prüfer 1: \_\_\_\_\_

Prüfer 2: \_\_\_\_\_

Prüfer 3: \_\_\_\_\_

Bestanden ja/nein: \_\_\_\_\_ Ort/Datum: \_\_\_\_\_

## **Das Prüfungsprogramm besteht aus folgenden Basistechniken:**

### 1. Würfe und Schleuderbewegungen (nage waza)

1. o soto otoshi (Beinstellen)
2. uki goshi (kleine Hüftwurf)
3. de Ashi Barai (Fußfeger)
4. tai otoshi (Körperwurf)
5. Wurf gegen Halbkreisfußtritt
6. Aikidotechniken : Shiho Nage (bei Angriff Ohrfeige)
7. Weiterführen bei Ohrfeige-Angriff mit Tai Sabaki (Schleuderwurf)
8. Irimi Nage (gegen Angriff Handrückenschlag)
9. Himmel und Erde Wurf (bei Angriff Handgelenk fassen)
10. « Gegenwürfe » gegen uki goshi (kl. Hüftwurf)  
ausweichen & weiter führen...
11. gegen uki goshi O soto otoshi
12. gegen o soto otoshi de ashi barai (Fußfeger)
13. \_\_\_\_\_

---

---

---

## 2. Schläge und Blocktechniken

ca. 5 Blöcke & Fauststöße, Handkantenschläge und Handballenstöße sowie Ellenbogenstöße/Schläge

### Blocktechniken in Anwendung:

1. Jodan Age Uke (Oben)
2. Chudan Ude Uke /
3. Soto Uke
4. Gedan Barai
5. Kreuzblock

### Handkantenstöße/ Handballenstöße

Links und rechts von außen nach innen

Empi Uchi = Ellenbogenschläge kreisförmig und

Empi Tsuki = Ellenbogenstoß nach hinten und unten ausgeführt!

## 3. Hebeltechniken (kansetsu waza)

3 Armhebel, 3 Handhebel, Schulterhebel,  
Genickhebel, Fingerhebel

1. kote gaeshi (Kipphandhebel)
2. ude hishigi waki gatame (Körperstreckhebel)
3. hara gatame (Bauchstreckhebel)
4. Riegelstreckhebel innen und außen
5. tekubi garami (Handbeugehebel)
6. Handseithebel
7. Gyaku yubi waza (Fingerhebel)
8. juji gatame (Armstreckhebel am Boden)
9. ude garami (Schulterhebel)
10. Hiza gatame (Hebel über das eigene Bein/Knie)

---

---

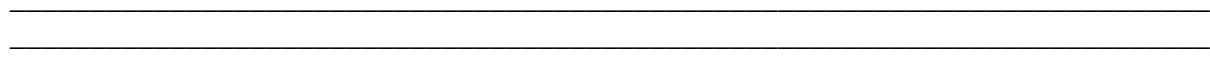
---

---

4. Festlegegriffe	8 Stück am Boden zur Fixierung
5. Würgetechniken ( shime waza) im Stand und Boden	4-5 Stück
6. Übergänge Stand - Boden	BJJ Techniken
7. Transportgriffe	12 Stück (Kata)
8. Abwehr gegen bewaffnete Angriffe	12 Stück insgesamt!

**sowie Verteidigungstechniken gegen verschiedene Angriffe (Übersicht)  
soweit wie möglich im freien Angriff und Bewegung.**

Abwehr gegen Handgelenk fassen	5 Techniken
Abwehr gegen Jacken fassen	6 Techniken
Abwehr gegen Würgetechniken	7 Techniken
Abwehr gegen Fauststöße und Schlägerangriffe	6 Techniken
Abwehr gegen Doppelnelson im Ansatz	2 Technik
Abwehr gegen Doppelnelson durchgezogen	2 Technik
Abwehr gegen Schwitzkasten	5 Techniken
Abwehr gegen Umklammerung mit und ohne Armeinschluss	3 Techniken
Abwehr gegen Strangulation	3 Techniken
Abwehr gegen Stockangriffe	4 Techniken
Stock gegen Stock-Kombinationen	4 Techniken
Abwehr gegen Messerangriffe	5 Techniken
Abwehr gegen Pistolenangriff	2 Techniken



---

---

---

Abwehr gegen Handgelenk fassen 5 Techniken  
**Eigene**  
**Notizen!**

---

---

---

---

---

---

Abwehr gegen Jacken fassen 4 Techniken

---

---

---

---

---

---

Abwehr gegen Würgetechniken 7 Techniken

---

---

---

---

---

---

Abwehr gegen Fauststöße und Schlägerangriffe 5 Techniken

---

---

---

---

---

---

Abwehr gegen Doppelson im Ansatz 1 Technik

---

---

---

---

---

---

Abwehr gegen Schwitzkasten

5 Techniken

---

---

---

---

---

---

Abwehr gegen Haare fassen

3 Techniken

---

---

---

---

---

---

Abwehr gegen Umklammerung mit und ohne  
Armeinschluss

3 Techniken

---

---

---

---

---

---

Abwehr gegen Strangulation

3 Techniken

---

---

---

---

---

---

Abwehr gegen Stockangriffe

4 Techniken

---

---

---

---

---

---

Stock gegen Stock-Kombinationen

4 Techniken

---

---

---

---

---

---

Abwehr gegen Messerangriffe

5 Techniken

---

---

---

---

---

Abwehr gegen Pistolenangriff

2 Techniken

---

---

---