

Prüfungsprogramm Jiu Jitsu von 6. kyu bis 2.kyu. Jiu Jitsu  
**Jugend/Erwachsene ab16. Jahre**  
**1. Kyu**

Alle Grundtechniken aus dem 2. kyu sollten korrekt erlernt worden und vorzeigbar sein.

- Fauststoß:
  1. oi zuki,
  2. gyaku zuki
  3. empi an der Pratze (Ellenbogenstoß)

- Handkantenstöße/ Handballenstöße

Links und rechts von außen nach innen

- Fußtritte

1. mae geri
2. kin geri
3. hiza geri
4. mawashi geri
5. yoko geri

- Fallschule (ukemi waza) über Hindernis

vorwärts – mae ukemi  
rückwärts – ushiro ukemi

- Wurftechniken (Nage waza)

1. o soto otoshi
2. o soto gari
3. uki goshi
4. o goshi
5. seoi nage
6. de Ashi Barai
7. ko uchi gari
8. ko soto gari
9. tai otoshi
10. ippon seoi nage
11. harai goshi
12. uchi mata

- Judohaltegriffe (osae komi waza)

1. kuzure kesa gatame oder hon gesa gatame

2. kami shiho gatame (oberer Vierer)
3. yoko shiho gatame (seitvierer)
4. kata gatame
5. tate shiho gatame (reitvierer)
6. 1 Befreiungstechnik aus den jeweiligen Haltgriffen bei leichten Randori

- Hebeltechniken (kansetsu waza)

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

- Festlegegriffe

6 aus dem erlernten Programm der jeweiligen Schule vorführen

- Transportgriffe

10 aus dem erlernten Programm der jeweiligen Schule vorführen

- Gegentechniken

4 aus dem erlernten Programm der jeweiligen Schule vorführen

- Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe

- 5 mal Handgelenkfassen ( M. Abwehr mit ude hishigi waki gatame)
- 5 mal Würgeangriff von vorn (M. schock und o soto otoshi u.a.)
- 5 mal Jackenfassen (Judowurf u.a.)
- 5 mal Umklammern ohne/mit Armeinschluss von vorn oder hinten ( Pressluftschlag und o soto otoschi u.a.)
- 5 mal Haarfassen (Handhebel etc.)
- 5 mal Schwitzkasten (Selbstfaller oder Ausheber)
- 5 mal Ohrfeige (Abwehr und Wurfmöglichkeit, Aikidotechniken)
- 5 mal gegen Fauststoß
- 5 mal gegen Doppelnelson im Ansatz
- 5 mal gegen Messerangriff von vorn und oben und seitlich
- 5 mal gegen Stockschlag von oben oder außen
- 3 je gegen Strangulation von vorn und hinten
- 5 mal gegen Fußangriffe freier Wahl
- 5 mal gegen knienden Angreifer in eigener Bodenlage
- 5 mal gegen stehenden Angreifer in eigener Bodenlage

- Übungskampf (Randori) gegen 2 Angreifer

Hierbei sind Wurf, Schlag und Tritttechniken sowie Hebel erlaubt aber nur unter Kontrolle um Verletzungen zu vermeiden. Beim Kampf sollte ein taktisches Verhalten des Verteidigers erkennbar sein. Hierbei ist mit Schutzausrüstung zu arbeiten.  
Die Kampfzeit sollte 3 x 1min betragen.