

Prüfungsprogramm Jiu Jitsu von 6. kyu bis 2.kyu. Jiu Jitsu  
**Kinder bis 16. Jahre**  
**2. kyu blau**

Alle Grundtechniken aus dem 3. kyu sollten korrekt erlernt worden und vorzeigbar sein.

- Fauststoß:
  1. oi zuki,
  2. gyaku zuki
  3. empi an der Pratze (Ellenbogenstoß)
  4. 2 x Schlagkombination

- 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
  6. 1 Fußtrittkombination von zwei Tritttechniken

- Fallschule (ukemi waza) über Hindernis

vorwärts – mae ukemi  
rückwärts – ushiro ukemi  
freier Fall

- 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
- + 3 Gegenwürfe (Kontertechniken)

## 2. kyu blau

- 1. Jiu Jitsu Form ab 2009
  
- 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. Armstreckhebel am Boden juji gatame
  7. Fingerhebel
  
- Festlegegriffe

5 aus dem erlernten Programm der jeweiligen Schule vorführen
  
- Transportgriffe

5 aus dem erlernten Programm der jeweiligen Schule vorführen
  
- Stocktechniken

3 Han-Bo Techniken (können sein Schläge, Abwehren, Hebel)
  
- Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe

Die folgenden Verteidigungstechniken sollen hierbei schon in einer sinnvollen Kombination von Atemi, Wurf und Hebel bzw. Kontrolltechniken ausgeführt werden.

4 mal Handgelenkfassen ( Mögliche Abwehr mit ude hishigi waki gatame)

4 mal Würgeangriff von vorn (M. schock und o soto otoshi u.a.)  
4 mal Jackenfassen (Judowürfe und Hebeltechniken...)  
3 mal gegen Fußtritt gerade (mae geri)  
3 mal gegen Halbkreisfußtritt (mawashi geri)  
3 mal Umklammern ohne Armeinschluss von vorn ( Pressluftschlag  
und o soto otoschi u.a.)  
3 mal Haarfassen (Handhebel)  
4 mal Schwitzkasten (Selbstfaller oder Ausheber)  
4 mal Ohrfeige (Abwehr und Wurfmöglichkeit)  
1 mal Stockschlag von oben  
1 mal Stockschlag von außen  
1 mal Stockschlag von innen  
1 mal gegen Messer frontal (Florettstich)  
4 mal gegen knienden Angreifer in eigener Bodenlage  
3 mal gegen stehenden Angreifer in eigener Bodenlage

- Übungskampf (Randori)

Gegen einen Gegner wird gekämpft, dabei sind Wurf, Schlag und Tritttechniken sowie Hebel erlaubt aber nur unter Kontrolle um Verletzungen zu vermeiden. Wenn notwendig ist hier mit Schutzausrüstung zu arbeiten.  
Die Kampfzeit sollte 3 x 1min betragen.