

Prüfungsprogramm Jiu Jitsu von 6. kyu bis 1.kyu. Jiu Jitsu  
**Kinder bis 16. Jahre**  
**3.kyu grün**

Alle Grundtechniken aus dem 4. kyu sollten korrekt erlernt worden und vorzeigbar sein.

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

- Handkantenstöße/ Handballenstöße

Links und rechts von außen nach innen

- Fußtritte
  1. mae geri
  2. kin geri
  3. hiza geri
  4. mawashi 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
- 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)

### 3.kyu

- Hebeltechniken (kansetsu waza)
  1. kote gaeshi (Kipphandhebel)
  2. ude hishigi waki gatame (Körperstreckhebel)
  3. hara gatame (Bauchstreckhebel)
  4. tekubi garami (Handbeugehebel)
  5. Handseithebel
- Festlegegriffe

3 aus dem erlernten Programm der jeweiligen Schule vorführen
- Transportgriffe

3 aus dem erlernten Programm der jeweiligen Schule vorführen
- Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe

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

- 3 mal Handgelenkfassen ( Mögliche Abwehr mit ude hishigi waki gatame)
- 3 mal Würgeangriff von vorn (M. schock und o soto otoshi u.a.)
- 3 mal Jackenfassen (Judowürfe und Hebeltechniken...)
- 1 mal gegen Fußtritt gerade (mae geri)
- 1 mal gegen Halbkreisfußtritt (mawashi geri)
- 3 mal Umklammern ohne Armeinschluss von vorn ( Pressluftschlag und o soto otoschi u.a.)
- 3 mal Haarfassen (Handhebel)
- 3 mal Schwitzkasten (Selbstfaller oder Ausheber)
- 3 mal Ohrfeige (Abwehr und Wurfmöglichkeit)
- 1 mal Stockschlag von oben
- 1 mal Stockschlag von außen
- 3 mal gegen knienden Angreifer in eigener Bodenlage
- 3 mal gegen stehenden Angreifer in eigener Bodenlage

Die Grundtechniken sollten bei Bewegungen aller Art fließend und bei Stößen und Tritten dynamisch mit Kontrolle durchgeführt werden. Auf die Durchführung der sauberen Grundschule ist hier besonders Wert zu legen, da diese das Fundament weiterer folgender Techniken darstellt.