

Prüfungsprogramm Jiu Jitsu von 6. kyu bis 1.kyu. Jiu Jitsu
Jugend/Erwachsene ab16. Jahre 3. kyu

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)

- 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 ggame
 7. 1 Beinhebel

- Festlegegriffe

4 aus dem erlernten Programm der jeweiligen Schule vorführen

- Transportgriffe

6 aus dem erlernten Programm der jeweiligen Schule vorführen

- Gegentechniken

2 aus dem erlernten Programm der jeweiligen Schule vorführen

- Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe

3 mal Handgelenkfassen (M. Abwehr mit ude hishigi waki gatame)

3 mal Würgeangriff von vorn (M. schock und o soto otoshi u.a.)

3 mal Jackenfassen (Judowurf)

3 mal Umklammern ohne/mit Armeinschluss von vorn oder hinten
(Pressluftschlag und o soto otoschi u.a.)

3 mal Haarfassen (Handhebel etc.)

3 mal Schwitzkasten (Selbstfaller oder Ausheber)

3 mal Ohrfeige (Abwehr und Wurfmöglichkeit)

3 mal gegen Fauststoß

3 mal gegen Doppelnelson im Ansatz

1 je (3*) gegen Messerangriff von vorn und oben und seitlich

3 mal gegen Stockschlag von oben oder außen

1 je gegen Strangulation von vorn und hinten

3 mal gegen Fußangriff freier Wahl

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.

Sensei A. Rübesam 4.Dan

