

Prüfungsprogramm Jiu Jitsu von 6. kyu bis 1.kyu. Jiu Jitsu
Jugend/Erwachsene ab16. Jahre 4.kyu

Alle Grundtechniken aus dem 5. kyu sollten korrekt erlernt worden und vorzeigbar sein.

- Karatestände:
 1. heisoko dachi (Grundstellung)
 2. heiko Dachi (Neutralstellung)
 3. kiba Dachi (Tiefer Stand)
 4. zenkutzu dachi (Angriffsposition)

- Fauststoß:
 1. Oi Zuki,
 2. Gyaku zuki

- Handkantenstöße/ Handballenstöße

Links und rechts von außen nach innen

- Wurftechniken (Nage waza)
 1. soto otoshi
 2. soto gari
 3. uki goshi
 4. o goshi
 5. seoi nage
 6. de Ashi Barai
- Judohaltegriffe (osae komi waza)
 1. kuzure kesa gatame oder hon gesa gatame
 2. kami shiho gatame (oberer Vierer)
 3. yoko shiho gatame (seitvierer)
- Hebeltechniken (Kansetsu Waza)
 1. kote gaeshi (Kipphandhebel)
 2. ude hishigi waki gatame (Körperstreckhebel)
 3. tekubi garami (Handbeugehebel)

- Festlegegriffe
3 aus dem erlernten Programm der jeweiligen Schule vorführen
- Transportgriffe
4 aus dem erlernten Programm der jeweiligen Schule vorführen
- Gegentechniken
1 aus dem erlernten Programm der jeweiligen Schule vorführen
- 1. Jiu Jitsu Form ab 2009
- Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe
 - 2 mal Handgelenkfassen (M. Abwehr mit ude hishigi waki gatame)
 - 2 mal Würgeangriff von vorn (M. schock und o soto otoshi u.a.)
 - 2 mal Jackenfassen (Judowurf)
 - 2 mal Umklammern ohne Armeinschluss von vorn (Pressluftschlag und o soto otoschi u.a.)
 - 2 mal Haarfassen (Handhebel etc.)
 - 2 mal Schwitzkasten (Selbstfaller oder Ausheber)
 - 2 mal Ohrfeige (Abwehr und Wurfmöglichkeit)
 - 2 mal gegen Fauststoß
 - 2 mal gegen Doppelnelson im Ansatz
 - 1 je (2*) gegen Messerangriff von vorn und oben
 - 2 mal gegen Stockschlag von oben
 - 2 mal gegen Strangulation
 - 2 mal gegen Fußangriff
 - 2 mal gegen knienden Angreifer in eigener Bodenlage
 - 2 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.