



Jiu-Jitsu Prüfungsprogramm

TSV Berlin-Wittenau 1896 e.V.

Mitglied der Deutschen Kampfkunst Föderation
Jugendliche/Erwachsene ab ca. 13 Jahren, Stand: 23.02.2019



| Angestrebte Graduierung | 5. Kyu | 4. Kyu | 3. Kyu | 2. Kyu | 1. Kyu | 1. DAN | 2. DAN | 3. DAN | 4. DAN |
|---------------------------------|--------|----------|-----------|-----------|-----------|-------------|---------|---------|---------|
| | gelb | orange | grün | blau | braun | schwarz | schwarz | schwarz | schwarz |
| GRUNDTECHNIKEN | | | | | | | | | |
| Falltechniken | 3 | 5 | 6 | 7 | 9 | nach Angabe | | | |
| Ausweichen | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | nach Angabe | | | |
| Blöcke | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Schläge | 2 | 4 | 5 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Tritte | 1 | 3 | 4 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Wurftechniken | 2 | 4 | 5 | 7 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Festlegetechniken am Boden | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Hebeltechniken | 1 | 3 | 4 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Würgetechniken | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| Transporttechniken | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| ABWEHRTECHNIKEN | | | | | | | | | |
| Handumklammerungen | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Jacke, Kragen fassen | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Haare fassen | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 |
| Körperumklammerung von vorne | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| von hinten | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| von der Seite | | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 |
| Schwitzkasten von vorne | | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| von hinten | | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| von der Seite | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 |
| Nelson | | | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Würgen von vorne | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| von hinten | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| von der Seite | | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Strangulation (Seil) | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Verteidigung in Bodenlage | | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Box- und Schlägerabwehren | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Fußtrittabwehren | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 |
| WAFFENABWEHR | | | | | | | | | |
| Stumpfe Hiebwaffe von oben | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| von außen | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| von innen | | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| beidhändig | | | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Stich/Bedrohung | | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Schnitt- o. Stichwaffe von oben | | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| von unten | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| von außen | | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| von innen | | | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Stich/Bedrohung | | | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Abwehr mit Alltagsgegenständen | | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 |
| Randori gegen mehrere Angreifer | | 1 min | 1 min | 2 min | 2 min | 2 min | | | |
| Atemi an der Pratze | 1 min | | | | | | | | |
| THEORIE | | | | | | | | | |
| | Part 1 | Part 2 | Part 3 | Part 4 | Part 5 | | | | |
| Verhalten im Dojo | Basis | fundiert | umfassend | umfassend | umfassend | nach Angabe | | | |
| Japanische Begriffe & Kommandos | | Basis | fundiert | fundiert | umfassend | nach Angabe | | | |
| Geschichte des Jiu-Jitsu | | Basis | Basis | fundiert | umfassend | nach Angabe | | | |
| Rechtliche Voraussetzungen | | | Basis | fundiert | umfassend | nach Angabe | | | |
| Notwehrbestimmungen | Basis | Basis | fundiert | fundiert | umfassend | nach Angabe | | | |
| Kenntnisse über Atemi-Punkte | Basis | Basis | fundiert | fundiert | umfassend | umfassend | | | |
| Technikvermittlung | | | | Basis | fundiert | umfassend | | | |
| Kenntnisse in 1. Hilfe (9 UE) | | | | | 1.Hilfe | 1.Hilfe | 1.Hilfe | 1.Hilfe | 1.Hilfe |
| Vorbereitungszeit (ca.) | 6 M | 6 M | 6 M | 8 M | 10 M | 1 J | 1 J | 1 J | 1 J |
| Mindestalter | - | - | - | - | 16 J. | 18 J. | 20 J. | 23 J. | 27 J. |