

**Jiu-Jitsu Dan-Kollegium e.V.
Prüfungsprogramm**

	Gelb	Orange	Grün	Blau	Braun	1. Dan	2. Dan	3. Dan
Vorbereitungszeit	6 M.	6 M.	12 M.	12 M.	18 M.	1,5 J.	2 J.	3 J.
Schriftliche Arbeit	-	-	-	-	-	-	X	X
Grundtechniken:								
Grundstellungen	5	5	5	5	5	6	7	8
Blocktechniken	1	2	3	4	5	6	7	8
Schlagtechniken	1	2	3	4	5	6	7	8
Beintechniken	1	2	3	4	5	6	7	8
Handkante/ offene H.	1	2	3	4	5	6	7	8
Ellbogentechniken	1	2	3	4	5	6	7	8
Kombinationen	1	2	3	4	5	6	7	8
Pratzen	X	X	X	X	X	X	X	X
Sandsack	-	X	X	X	X	X	X	X
Falltechniken	1	2	3	4	5	6	7	8
Würfe	1	2	3	4	5	6	7	8
Haltegriffe-Bodenlage	1	2	3	4	5	6	7	8
Hebel-Bodenlage	1	2	3	4	5	6	7	8
Würgetechn.-Bodenlage	1	2	3	4	5	6	7	8
Handgelenkhebel	-	-	-	-	-	-	-	5
Transportgriffe	-	-	-	-	-	2	2	2
Gesamt Grundtechn.	16	27	38	49	60	74	86	103
Abwehrtechniken:								
Handumklammerung	1	2	3	4	5	6	7	8
Jacken- Haarefassen	1	2	3	4	5	6	7	8
Körperumklammerung	1	2	3	4	5	6	7	8
Schwitzkasten	1	2	3	4	5	6	7	8
Würgen	1	2	3	4	5	6	7	8
Würgen am Boden	1	2	3	4	5	6	7	8
Schlagabwehren	1	2	3	4	5	6	7	8
Fußtritt Stand/ Boden	1	2	3	4	5	6	7	8
Nelson	-	-	1	2	2	3	3	3
Stock	2	3	5	5	5	10	10	15
Messer	-	1	2	4	5	10	10	15
Pistole	-	-	-	-	-	2	2	3
Angriffe sitzend	-	-	-	-	-	-	5	5
Nothilfetechniken	-	-	-	-	-	-	5	5
Kontertechniken	-	-	-	-	-	-	5	5
Verbundene Augen	-	-	-	-	-	-	5	10
Gesamt Abwehrtechn.	10	20	32	43	52	73	101	125
Spezialtechniken:								
Kata	-	-	-	-	-	1	2	3
Schläge/Tritte Boden	-	-	-	-	-	X	X	X
Stock gegen Stock	-	-	-	-	-	-	X	X
Stock gegen Messer	-	-	-	-	-	-	X	X
Angriffstechniken	-	-	-	-	-	-	X	X
Distanz- u. Bodenkampf	-	-	-	X	X	X	X	X
Randori 3 Angreifer	-	-	X	X	X	X	X	X
Bruchtest	-	-	-	-	-	X	X	X
Theorie:								
Stilkunde/ Begriffe	X	X	X	X	X	X	X	X
Notwehr	-	-	X	X	X	X	X	X
Anatomi/ Atemi-Punkte	-	-	-	X	X	X	X	X
Erste Hilfe	-	-	-	-	X	X	X	X