

Prüfungsprogramm Jiu-Jitsu Kyu (ab 45 Jahre)

Stand = 9. Oktober 2025

		5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
Grundtechniken	Falltechniken	3	3	3	4	5
	Ausweichtechniken	1	2	3	4	5
	Blocktechniken/Ableiten/Weiterleiten	2	3	4	5	6
	Schlag- und Stoßtechniken mit dem Arm/Kopf	2	3	4	5	6
	Schlag- und Stoßtechniken mit dem Bein	1	2	2	4	5
	Wurftechniken	2	3	4	6	8
	Hebeltechniken	2	4	6	8	10
	Würgetechniken	2	4	6	8 7	10 8
	Festlegetechniken	1	2	3	4	5
	Transporttechniken	1	2	3	4	5
Abwehr gegen	Hand-/Handgelenk/Armfassen <small>(ab 3. Kyu auch aus der Bodenlage)</small>	2	4	6	7	8
	Revers-/Kragenfassen <small>(ab 3. Kyu auch aus der Bodenlage)</small>	2	3	4	5	6
	Haarzug/Haarefassen/Ohrzug <small>(ab 1. Kyu auch aus der Bodenlage)</small>			1	2	3
	Würgen <small>(ab 3. Kyu auch aus der Bodenlage)</small>	2	3	4	6	8
	Körper- und Brustumklammerung <small>(ab 3. Kyu auch aus der Bodenlage)</small>	2	3	4	5	6
	Kopfumklammerung <small>(ab 3. Kyu auch aus der Bodenlage)</small>	1	2	3	4	4
	Nelson/Doppelnelson			1	1	2
	Schlag- und Stoßangriffe mit dem Arm <small>(ab 3. Kyu auch aus der Bodenlage)</small>		2	3	5	6
	Schlag- und Stoßangriffe mit dem Bein <small>(ab 3. Kyu auch aus der Bodenlage)</small>		1	2	3	4
	Stockangriffe	1	2	4	5	6
	Messerangriffe		2	3	4	6
	Pistolenangriffe		1	2	2	3
	Freie Angriffe					

Prüfungsprogramm Jiu-Jitsu Dan (bis 45 Jahre)

	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan
Vorkenntnisse	Absolvieren des Prüfungsprogramms des 1. Kyu				
Abwehr von freien Angriffen					20
Zusatzaktionen		5	10	15	oder traditionelle (aus dem Kodokan) bzw. freie Kata mit min. 20 Techniken
Kata	Kodokan Goshin Jutsu	Kime No Kata	Ju No Kata	Itsutsu No Kata	Koshiki No Kata alternativ eine weitere Kata aus dem Kodokan