



JJVO - PRÜFUNGSPROGRAMM siehe auch beiliegende Erläuterungen!	5. KYU	4. KYU	3. KYU	2. KYU	1. KYU	1. DAN	2. DAN	3. DAN	4. DAN
1. KIHON WAZA - Basistechniken, Grundlagenprogramm Es soll auf eine ausgeglichene Anzahl wettkampfrelevanter und nicht im Wettkampf üblicher Techniken geachtet werden!									
1.1. UKEMI WAZA, FALLSCHULE	X	X	X	X	X	X			
1.2. KATAME WAZA – Gruppe sämtlicher Fesselgriffe, Methoden des Festhaltens, Immobilisierens, Transportieren									
1.2.1. Finger-, Hand-, Ellbogen- und Schulterhebel (Arm)	2	3	4	6	8	10	12	14	16
1.2.2. Fuß- oder Beinhebel	1	2	3	4	5	6	6	7	7
1.2.3. Würgegriffe, Würgetechniken (shime waza)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.2.4. Transportgriffe (taiho waza)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.2.5. Festlegetechniken am Boden (Bauch-Seite-Rücken)	2	3	4	5	7	9	10	11	12
1.2.6. Scheren, Zangen (hasami waza)	-	-	1	2	3	4	5	5	5
1.3. ATEMI WAZA - Schlag-, Block- und Druckpunkttechniken									
1.3.1. Armtechniken (+ passender Block) - Anzahl Armtechniken:	2	3	4	5	6	7	7	8	8
1.3.2. Beintechniken (+ passender Block) - Anzahl Beintechniken:	1	2	3	4	5	6	6	7	7
1.3.3. Bezeichnung von Angriffs-/Druckpunkten	-	3	5	7	10	12	14	16	18
1.4. NAGE WAZA – Wurftechniken									
1.4.1. Koshi waza - Hüftwürfe	1	2	3	4	5	5	6	6	6
1.4.2. Te waza – Hand-, Armwürfe	1	2	3	4	5	5	6	6	6
1.4.3. Ashi waza - Beinwürfe	1	2	3	4	5	5	6	6	6
1.4.4. Sutemi waza - Selbstfaller (mae sutemi, yoko sutemi, maki komi)	1	2	3	4	5	5	6	6	6
1.4.5. Kaeshi waza - Gegenwürfe	-	1	2	3	4	5	6	7	8
1.4.6. Wurfkombinationen (renzoku/renraku waza)	-	1	2	3	4	5	6	7	8
1.4.7. Würfe ohne Fassen des Keikogi (uU. auch ohne Jacke),	-	1	2	3	4	5	6	7	8
2. FUSEGI WAZA – Verteidigungen/Abwehren (ab 3. Kyu auch gegen kombinierte Angriffe) Ab 3.Kyu Primärphasen + Sekundärphasen; ab 1.Dan Primärphasen + Sekundärphasen + Tertiärphasen									
2.1. gg. KATAME WAZA									
2.1.1. gg. Hand-/Armfassen u. gg. Hebel („Gegentechniken“)	2	3	5	7	8	10	12	14	16
2.1.2. gg. Fassen der Kleidung (Revers, Kragen, Ärmel)	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.1.3. gg. Würgegriffe (Hand od. Gegenstand)	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.1.4. gg. Körperklammerungen	1	2	3	4	5	6	6	7	7
2.1.5. gg. Kopfklammerungen (Schwitzkasten)	1	2	3	3	4	5	5	6	6
2.1.6. gg. Haar-, Ohrzug	-	-	1	2	3	4	4	5	5
2.1.7. gg. Nelson	-	-	-	1	2	3	3	3	3
2.1.8. gg. Scheren	-	-	1	1	2	3	3	3	3
2.1.9. Abwehren aus und in der Bodenlage									
2.1.9.1. gg. stehenden Gegner	-	-	1	2	3	3	4	4	4
2.1.9.2. gg. knienden Gegner	-	-	1	2	3	3	4	5	5
2.1.9.3. gg. Festhalter/Festlegetechniken	1	2	3	4	5	5	5	5	5
2.2. gg. ATEMI WAZA									
2.2.1. gg. Armtechniken	2	3	4	5	6	7	7	8	8
2.2.2. gg. Beintechniken	1	2	3	4	5	6	6	7	7
2.3. ABWEHR VON WAFFEN									
2.3.1. gg. verschiedene Arten von „Stöcken“ (Knüppel, Flasche, Kette ...)	-	2	3	4	5	6	7	8	9
2.3.2. gg. verschiedene Arten von Stich- und Schneidwaffen	-	-	-	2	3	4	5	6	6
2.3.3. gg. Faustfeuerwaffen	-	-	-	-	1	2	3	3	3
3. ANWENDUNGSPROGRAMM - Unter Wettkampf- bzw. Stressbedingungen hat uke hier zu zeigen, was und wie er das bisher Gelernte umsetzen kann.									
3.1. NOTHILFEN	-	-	1	2	3	4	4	5	6
3.2. FREIE DEMONSTRATION , wahlweise eine der vier u.a. Optionen:									
entweder Abwehr freier Angriffe gegen mehrere Gegner (SV Block)	4	6	8	10	12	14	16	18	20
oder Fightingsimulation	1min gg. passiven Gegner	1min gg. aggress. passiven Gegner	1 min	2 min	3 min	2 x1 min, jeweils gg. anderen Gegner			
oder DUO-Programm	Serie 1-3 je 2	Serie 1-3 je 3	Serie 1-4 je 4	alles	alles	Komplett mit ansagen			
oder Kata (Jiu spezifisch: Näheres siehe Erläuterungen)									
4. THEORIE (T) bzw schriftliche Arbeit (S)	T	T	T	T	T	S	S	S	S

5. Dan

Freies Programm, der Prüfling hat seine individuelle Vorstellung und Ausprägung von Jiu Jitsu vorzustellen