JJVÖ

オーストリア柔術連盟

Jiu Jitsu Verband Österreich

Jiu Jitsu Federation Austria

PRÜFUNGS-PROGRAMM

STAND: 15.11.2026

SPORT AUSTRIA
BUNDES-SPORTORGANISATION

JJVÖ – Jiu Jitsu Verband Österreich, Fachverband für Selbstverteidigung, Jiu Jitsu-Kampfsport, Brazilian Jiu Jitsu, sowie verwandte Kampfsportarten, ZVR: 057032729 • www.jjvoe.at • Dampfschiffhaufen 2, 1220 Wien
Bankverbindung Erste Bank BLZ 20111 - Kto. Nr.: 29423258100 IBAN: AT862011129423258100 BIC: GIBAATWWX

JJVÖ – Jiu Jitsu Verband Österreich
Fachverband für Selbstverteidigung, Jiu Jitsu-Kampfsport,
Brazilian Jiu Jitsu, sowie verwandte Kampfsportarten

JJVÖ - PRÜFUNGSPROGRAMM	7. KYU+	6. KYU	6. KYU+	5. KYU	5. KYU+	4. KYU	4. KYU+	3. KYU	2. KYU	1. KYU
Mindestalter	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Gurt kann ab folgendem Alter übersprungen werden	9	-	11	-	13	-	15	-	-	-
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	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.2. KATAME Waza – Gruppe sämtlicher Fesselgriffe, Methoden des Festhaltens, Immobilisierens, Transportierens										
1.2.1. Finger-, Hand-, Ellbogen- und Schulterhebel	1	2	3	3	4	4	6	6	8	10
1.2.2. Fuß- oder Beinhebel	-	-	1	1	2	2	3	3	4	5
1.2.3. Würgegriffe, Würgetechniken (Shime Waza)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	6
1.2.4. Transportgriffe (Taiho Waza)	-	1	2	2	2	2	3	3	4	5
1.2.5. Festlegetechniken am Boden (Bauch-Seite-Rücken)	1	2	3	3	4	4	5	5	6	8
1.2.6. Scheren, Zangen, Guard, Sweeps (Hasami Waza)	-	-	1	1	2	2	3	3	4	5
1.3. ATEMI Waza - Schlag-, Block- und Druckpunkttechniken										
1.3.1. Armtechniken (+ passender Block) - Anzahl Armtechniken	1	2	3	3	4	4	5	5	6	6
1.3.2. Beintechniken (+ passender Block) - Anzahl Beintechniken	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5
1.3.3. Bezeichnung von Angriffs-/Druckpunkten	-	1	2	2	4	4	6	6	8	10
1.4. NAGE Waza – Wurftechniken										
1.4.1. Koshi Waza - Hüftwürfe	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4
1.4.2. Te Waza – Hand-, Armwürfe	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4
1.4.3. Ashi Waza - Beinwürfe	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4
1.4.4. Sutemi Waza - Selbstfaller (Mae Sutemi, Yoko Sutemi, Maki Komi)	-	1	1	1	2	2	3	3	4	4
1.4.5. Kaeshi Waza - Gegenwürfe / Gegenaktionen	-	1	1	1	1	1	2	2	3	4
1.4.6. Wurfkombinationen (Renzoku- / Renraku Waza)	-	-	1	1	1	1	2	2	3	4
1.4.7. Würfe ohne Fassen des Keikogi (unter Umständen auch ohne Jacke)	-	-	-	-	1	1	2	2	3	4

2. FUSEGI Waza – Verteidigungen/Abwehren (ab 3. Kyu auch gegen kombinierte Angriffe eines oder mehrerer Angreifer) Ab 3.Kyu Primärphase + Sekundärphase										
2.1. gegen KATAME Waza										
2.1.1. gegen Hand-/Arm-/Bein- fassen und gegen Hebel (Gegentechniken)	1	2	2	3	3	5	5	7	8	3x2
2.1.2. gegen Fassen der Kleidung (z.B. Revers, Kragen, Ärmel, Hose)	1	2	2	3	3	4	4	5	6	3x2
2.1.3. gegen Würgegriffe (Hand, Gegenstand, fachgerechtes Würgen)	1	2	2	3	3	4	4	5	6	3x2
2.1.4. gegen Körperklammerungen	-	1	1	2	2	3	3	4	5	2x2
2.1.5. gegen Kopfklammerungen (z.B. Schwitzkasten, Guillotine Choke, Neck Tie,...)	-	1	1	2	2	3	3	3	4	2x2
2.1.6. gegen Haar-, Ohrzug	-	-	-	-	-	1	1	2	2	1x2
2.1.7. gegen Nelsongriffe (z.B. Full-, Half-, oder Quarternelson)	-	-	-	-	-	-	-	1	2	1x2
2.1.8. gegen Scheren, Guard oder ähnliche Angriffe	-	-	-	-	-	1	1	2	3	4
2.1.9. Abwehren aus und in der Bodenlage										
2.1.9.1. gegen stehenden Gegner	-	-	-	-	-	1	1	2	3	1x2
2.1.9.2. gegen knienden Gegner	-	-	-	-	-	2	2	3	4	2x2
2.1.9.3. gegen Festhalter/Festlegetechniken	1	1	1	2	2	2	2	3	4	5
2.1.10. Nothilfen + Bergungstechniken (Taiho Waza) (Demonstration sinnvoller Techniken unter gefahrloser Annäherung gegen stehenden / sitzenden / liegenden Gegner)	-	-	-	-	-	1	1	2	3	4
2.2. gegen ATEMI Waza										
2.2.1. gegen Armtechniken	1	2	2	3	3	4	4	5	6	2x2
2.2.2. gegen Beintechniken	1	1	1	2	2	3	3	4	5	2x2
2.3. ABWEHR VON WAFFEN										
2.3.1. gegen verschiedene Arten von stumpfen Waffen (z.B. Stock, Knüppel, Flasche, Kette …)	-	-	-	-	-	2	2	3	4	2x2
2.3.2. gegen verschiedene Arten von Stich- und Schneidwaffen	-	-	-	-	-	-	-	1	2	3
2.3.3. gegen Faustfeuerwaffen	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
3. ANWENDUNGSPROGRAMM Hier soll gezeigt werden, dass das bisher Gelernte unter Wettkampf- bzw. Stressbedingungen umgesetzt werden kann.										
3.2. FREIE DEMONSTRATION, wahlweise eine der fünf Optionen:										
entweder Abwehr freier Angriffe gegen mehrere Gegner (SV Block)	-	4	4	6	6	8	8	10	12	14
oder Fightingsimulation										
oder Ne Waza										
oder Duo bzw. (Duo-) Show Programm										
oder Kata (Jiu Jitsu spezifisch: Näheres siehe Erläuterungen)										
4. THEORIE	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

JJVÖ – Jiu Jitsu Verband Österreich
Fachverband für Selbstverteidigung, Jiu Jitsu-Kampfsport,
Brazilian Jiu Jitsu, sowie verwandte Kampfsportarten

JJVÖ - PRÜFUNGSPROGRAMM: VOLLGURTE	6. KYU	5. KYU	4. KYU	3. KYU	2. KYU	1. KYU
Mindestalter	9	11	13	15	16	17
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	+	+	+	+	+	+
1.2. KATAME Waza – Gruppe sämtlicher Fesselgriffe, Methoden des Festhaltens, Immobilisierens, Transportierens						
1.2.1. Finger-, Hand-, Ellbogen- und Schulterhebel	2	3	4	6	8	10
1.2.2. Fuß- oder Beinhebel	-	1	2	3	4	5
1.2.3. Würgegriffe, Würgetechniken (Shime Waza)	1	2	3	4	5	6
1.2.4. Transportgriffe (Taiho Waza)	1	2	2	3	4	5
1.2.5. Festlegetechniken am Boden (Bauch-Seite-Rücken)	2	3	4	5	6	8
1.2.6. Scheren, Zangen, Guard, Sweeps (Hasami Waza)	-	1	2	3	4	5
1.3. ATEMI Waza - Schlag-, Block- und Druckpunkttechniken						
1.3.1. Armtechniken (+ passender Block) - Anzahl Armtechniken	2	3	4	5	6	6
1.3.2. Beintechniken (+ passender Block) - Anzahl Beintechniken	1	2	3	4	5	5
1.3.3. Bezeichnung von Angriffs-/Druckpunkten	1	2	4	6	8	10
1.4. NAGE Waza – Wurftechniken						
1.4.1. Koshi Waza - Hüftwürfe	1	2	2	3	4	4
1.4.2. Te Waza – Hand-, Armwürfe	1	2	2	3	4	4
1.4.3. Ashi Waza - Beinwürfe	1	2	2	3	4	4
1.4.4. Sutemi Waza - Selbstfaller (Mae Sutemi, Yoko Sutemi, Maki Komi)	1	1	2	3	4	4
1.4.5. Kaeshi Waza - Gegenwürfe / Gegenaktionen	1	1	1	2	3	4
1.4.6. Wurfkombinationen (Renzoku- / Renraku Waza)	-	1	1	2	3	4
1.4.7. Würfe ohne Fassen des Keikogi (unter Umständen auch ohne Jacke)	-	-	1	2	3	4
2. FUSEGI Waza – Verteidigungen/Abwehren (ab 3. Kyu auch gegen kombinierte Angriffe eines oder mehrerer Angreifer)						
Ab 3.Kyu Primärphase + Sekundärphase						
2.1. gegen KATAME Waza						
2.1.1. gegen Hand-/Arm-/Bein- fassen und gegen Hebel (Gegentechniken)	2	3	5	7	8	3x2
2.1.2. gegen Fassen der Kleidung (z.B. Revers, Kragen, Ärmel, Hose)	2	3	4	5	6	3x2
2.1.3. gegen Würgegriffe (Hand, Gegenstand, fachgerechtes Würgen)	2	3	4	5	6	3x2
2.1.4. gegen Körperklammerungen	1	2	3	4	5	2x2
2.1.5. gegen Kopfklammerungen (z.B. Schwitzkasten, Guillotine Choke, Neck Tie,...)	1	2	3	3	4	2x2
2.1.6. gegen Haar-, Ohrzug	-	-	1	2	2	1x2
2.1.7. gegen Nelsongriffe (z.B. Full-, Half-, oder Quarternelson)	-	-	-	1	2	1x2
2.1.8. gegen Scheren, Guard oder ähnliche Angriffe	-	-	1	2	3	4
2.1.9. Abwehren aus und in der Bodenlage						
2.1.9.1. gegen stehenden Gegner	-	-	1	2	3	1x2
2.1.9.2. gegen knienden Gegner	-	-	2	3	4	2x2
2.1.9.3. gegen Festhalter/Festlegetechniken	1	2	2	3	4	5
2.1.10. Nothilfen + Bergungstechniken (Taiho Waza) (Demonstration sinnvoller Techniken unter gefahrloser Annäherung gegen stehenden / sitzenden / liegenden Gegner)	-	-	1	2	3	4
2.2. gegen ATEMI Waza						
2.2.1. gegen Armtechniken	2	3	4	5	6	2x2
2.2.2. gegen Beintechniken	1	2	3	4	5	2x2
2.3. ABWEHR VON WAFFEN						
2.3.1. gegen verschiedene Arten von stumpfen Waffen (z.B. Stock, Knüppel, Flasche, Kette …)	-	-	2	3	4	2x2
2.3.2. gegen verschiedene Arten von Stich- und Schneidwaffen	-	-	-	1	2	3
2.3.3. gegen Faustfeuerwaffen	-	-	-	-	1	1
3. ANWENDUNGSPROGRAMM						
Hier soll gezeigt werden, dass das bisher Gelernte unter Wettkampf- bzw. Stressbedingungen umgesetzt werden kann.						
3.2. FREIE DEMONSTRATION, wahlweise eine der fünf Optionen:						
entweder Abwehr freier Angriffe gegen mehrere Gegner (SV Block)	4	6	8	10	12	14
oder Fightingsimulation						
oder Ne Waza						
oder Duo bzw. (Duo-) Show Programm						
oder Kata (Jiu Jitsu spezifisch: Näheres siehe Erläuterungen)						
4. THEORIE	+	+	+	+	+	+

JJVÖ – Jiu Jitsu Verband Österreich
Fachverband für Selbstverteidigung, Jiu Jitsu-Kampfsport,
Brazilian Jiu Jitsu, sowie verwandte Kampfsportarten

JJVÖ - PRÜFUNGSPROGRAMM: KINDER & JUGEND	7. KYU+	6. KYU	6. KYU+	5. KYU	5. KYU+	4. KYU	4. KYU+
Mindestalter	8	9	10	11	12	13	14
Gurt kann ab folgendem Alter übersprungen werden	9	-	11	-	13	-	15
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	+	+	+	+	+	+	+
1.2. KATAME Waza – Gruppe sämtlicher Fesselgriffe, Methoden des Festhaltens, Immobilisierens, Transportierens							
1.2.1. Finger-, Hand-, Ellbogen- und Schulterhebel	1	2	3	3	4	4	6
1.2.2. Fuß- oder Beinhebel	-	-	1	1	2	2	3
1.2.3. Würgegriffe, Würgetechniken (Shime Waza)	1	1	2	2	3	3	4
1.2.4. Transportgriffe (Taiho Waza)	-	1	2	2	2	2	3
1.2.5. Festlegetechniken am Boden (Bauch-Seite-Rücken)	1	2	3	3	4	4	5
1.2.6. Scheren, Zangen, Guard, Sweeps (Hasami Waza)	-	-	1	1	2	2	3
1.3. ATEMI Waza - Schlag-, Block- und Druckpunkttechniken							
1.3.1. Armtechniken (+ passender Block) - Anzahl Armtechniken	1	2	3	3	4	4	5
1.3.2. Beintechniken (+ passender Block) - Anzahl Beintechniken	1	1	2	2	3	3	4
1.3.3. Bezeichnung von Angriffs-/Druckpunkten	-	1	2	2	4	4	6
1.4. NAGE Waza – Wurftechniken							
1.4.1. Koshi Waza - Hüftwürfe	1	1	2	2	2	2	3
1.4.2. Te Waza – Hand-, Armwürfe	1	1	2	2	2	2	3
1.4.3. Ashi Waza - Beinwürfe	1	1	2	2	2	2	3
1.4.4. Sutemi Waza - Selbstfaller (Mae Sutemi, Yoko Sutemi, Maki Komi)	-	1	1	1	2	2	3
1.4.5. Kaeshi Waza - Gegenwürfe / Gegenaktionen	-	1	1	1	1	1	2
1.4.6. Wurfkombinationen (Renzoku- / Renraku Waza)	-	-	1	1	1	1	2
1.4.7. Würfe ohne Fassen des Keikogi (unter Umständen auch ohne Jacke)	-	-	-	-	1	1	2
2. FUSEGI Waza – Verteidigungen/Abwehren							
2.1. gegen KATAME Waza							
2.1.1. gegen Hand-/Arm-/Bein- fassen und gegen Hebel (Gegentechniken)	1	2	2	3	3	5	5
2.1.2. gegen Fassen der Kleidung (z.B. Revers, Kragen, Ärmel, Hose)	1	2	2	3	3	4	4
2.1.3. gegen Würgegriffe (Hand, Gegenstand, fachgerechtes Würgen)	1	2	2	3	3	4	4
2.1.4. gegen Körperklammerungen	-	1	1	2	2	3	3
2.1.5. gegen Kopfklammerungen (z.B. Schwitzkasten, Guillotine Choke, Neck Tie,...)	-	1	1	2	2	3	3
2.1.6. gegen Haar-, Ohrzug	-	-	-	-	-	1	1
2.1.8. gegen Scheren, Guard oder ähnliche Angriffe	-	-	-	-	-	1	1
2.1.9. Abwehren aus und in der Bodenlage							
2.1.9.1. gegen stehenden Gegner	-	-	-	-	-	1	1
2.1.9.2. gegen knienden Gegner	-	-	-	-	-	2	2
2.1.9.3. gegen Festhalter/Festlegetechniken	1	1	1	2	2	2	2
2.1.10. Nothilfen + Bergungstechniken (Taiho Waza) (Demonstration sinnvoller Techniken unter gefahrloser Annäherung gegen stehenden / sitzenden / liegenden Gegner)	-	-	-	-	-	1	1
2.2. gegen ATEMI Waza							
2.2.1. gegen Armtechniken	1	2	2	3	3	4	4
2.2.2. gegen Beintechniken	1	1	1	2	2	3	3
2.3. ABWEHR VON WAFFEN							
2.3.1. gegen verschiedene Arten von stumpfen Waffen (z.B. Stock, Knüppel, Flasche, Kette …)	-	-	-	-	-	2	2
3. ANWENDUNGSPROGRAMM							
Hier soll gezeigt werden, dass das bisher Gelernte unter Wettkampf- bzw. Stressbedingungen umgesetzt werden kann.							
3.2. FREIE DEMONSTRATION, wahlweise eine der fünf Optionen:							
entweder Abwehr freier Angriffe gegen mehrere Gegner (SV Block)	-	4	4	6	6	8	8
oder Fightingsimulation							
oder Ne Waza							
oder Duo bzw. (Duo-) Show Programm							
oder Kata (Jiu Jitsu spezifisch: Näheres siehe Erläuterungen)							
4. THEORIE	+	+	+	+	+	+	+

JJVÖ – Jiu Jitsu Verband Österreich
Fachverband für Selbstverteidigung, Jiu Jitsu-Kampfsport,
Brazilian Jiu Jitsu, sowie verwandte Kampfsportarten

JJVÖ - PRÜFUNGSPROGRAMM	1. KYU
Mindestalter	17
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	+
1.2. KATAME Waza – Gruppe sämtlicher Fesselgriffe, Methoden des Festhaltens, Immobilisierens, Transportierens	
1.2.1. Finger-, Hand-, Ellbogen- und Schulterhebel	10
Es muss mindestens gezeigt werden: - 1 Fingerhebel - 1 Handgelenkshebel - 1 Ellenbogenhebel - 1 Schulterhebel	
1.2.2. Fuß- oder Beinhebel	5
Es muss mindestens gezeigt werden: - 1 Sprunggelenkshebel - 1 Kniehebel	
1.2.3. Würgegriffe, Würgetechniken (Shime Waza)	6
1.2.4. Transportgriffe (Taiho Waza)	5
1.2.5. Festlegetechniken am Boden (Bauch-Seite-Rücken)	8
1.2.6. Scheren, Zangen, Guard, Sweeps (Hasami Waza)	5
1.3. ATEMI Waza - Schlag-, Block- und Druckpunkttechniken	
1.3.1. Armtechniken (+ passender Block) - Anzahl Armtechniken	6
Es muss mindestens gezeigt werden: - je 1 gerader und 1 Halbkreis-Schlag - je 1 Führhand und 1 Schlaghand Technik - je 1 Schlag mit geschlossener Faust und 1 Schlag mit offener Hand - 3 oder mehr Schläge auf Schlagpolster Alle Techniken müssen aus der Bewegung (Katalauf oder Stepping) gezeigt werden.	
1.3.2. Beintechniken (+ passender Block) - Anzahl Beintechniken	5
Es muss mindestens gezeigt werden: - je 1 gerader Fußritt und 1 halbkreis Fußtritt - je 1 Fußtritt mit dem vorderen Bein und 1 Fußtritt mit dem hinteren Bein - 3 oder mehr Fußritte auf Schlagpolster Alle Techniken müssen aus der Bewegung (Katalauf oder Stepping) gezeigt werden.	
1.3.3. Bezeichnung von Angriffs-/Druckpunkten	10
1.4. NAGE Waza – Wurftechniken	
1.4.1. Koshi Waza - Hüftwürfe	4
Alle Techniken müssen aus der Bewegung ausgeführt werden. Es muss mindestens 1 Spielbeinwurf (z.B. O guruma, Harai Goshi, Hanai Goshi, oder Uchi Mata) gezeigt werden.	
1.4.2. Te Waza – Hand-, Armwürfe	4
Alle Techniken müssen aus der Bewegung ausgeführt werden. Es muss mindestens gezeigt werden: - 1 Eindrehwurf (z.B. Seoi Nage) - 1 Hebewurf (z.B. Morote Gari)	
1.4.3. Ashi Waza - Beinwürfe	4
Alle Techniken müssen aus der Bewegung ausgeführt werden. Es muss gezeigt werden: - 1 Barai Wurftechnik - 1 Gari Wurftechnik - 1 Gake Wurftechnik	

1.4.4. Sutemi Waza - Selbstfaller (Mae Sutemi, Yoko Sutemi, Maki Komi)	4
Alle Techniken müssen aus der Bewegung ausgeführt werden. Es muss mindestens gezeigt werden: - 1 Mae Sutemi Wurftechnik - 1 Yoko Sutemi Wurftechnik - 1 Maki Komi Wurftechnik	
1.4.5. Kaeshi Waza - Gegenwürfe / Gegenaktionen	4
1.4.6. Wurfkombinationen (Renzoku- / Renraku Waza)	4
1.4.7. Würfe ohne Fassen des Keikogi (unter Umständen auch ohne Jacke)	4

2. FUSEGI Waza – Verteidigungen/Abwehren (ab 3. Kyu auch gegen kombinierte Angriffe eines oder mehrerer Angreifer) Ab 3.Kyu Primärphase + Sekundärphase	
2.1. gegen KATAME Waza	
2.1.1. gegen Hand-/Arm-/Bein- fassen und gegen Hebel 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	3x2
2.1.2. gegen Fassen der Kleidung (z.B. Revers, Kragen, Ärmel, Hose) 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	3x2
2.1.3. gegen Würgegriffe (Hand oder Gegenstand) 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	3x2
2.1.4. gegen Körperklammerungen 2 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	2x2
2.1.5. gegen Kopfklammerungen (z.B. Schwitzkasten, Guillotine Choke, Neck Tie,...) 2 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	2x2
2.1.6. gegen Haar-, Ohrzug 1 Primäraktion, 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	1x2
2.1.7. gegen Nelsongriffe (z.B. Full-, Half-, oder Quarternelson) 1 Primäraktion, 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	1x2
2.1.8. gegen Scheren, Guard oder ähnliche Angriffe	4
2.1.9. Abwehren aus und in der Bodenlage	
2.1.9.1. gegen stehenden Gegner 1 Primäraktion, 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	1x2
2.1.9.2. gegen knienden Gegner 2 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	2x2
2.1.9.3. gegen Festhalter/Festlegetechniken	5
2.1.10. Nothilfen + Bergungstechniken (Taiho Waza) (Demonstration sinnvoller Techniken unter gefahrloser Annäherung gegen stehenden / sitzenden / liegenden Gegner)	4
2.2. gegen ATEMI Waza	
2.2.1. gegen Armtechniken 2 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	2x2
2.2.2. gegen Beintechniken 2 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	2x2
2.3. ABWEHR VON WAFFEN	
2.3.1. gegen verschiedene Arten von stumpfen Waffen (z.B. Stock, Knüppel, Flasche, Kette …) 2 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	2x2
2.3.2. gegen verschiedene Arten von Stich- und Schneidwaffen	3
2.3.3. gegen Faustfeuerwaffen	1
3. ANWENDUNGSPROGRAMM Hier soll gezeigt werden, dass das bisher Gelernte unter Wettkampf- bzw. Stressbedingungen umgesetzt werden kann.	
3.2. FREIE DEMONSTRATION, wahlweise eine der fünf Optionen:	
entweder Abwehr freier Angriffe gegen mehrere Gegner (SV Block)	14
oder Fightingsimulation	3 Minuten
oder Ne Waza	5 Minuten
oder Duo bzw. (Duo-) Show Programm	Komplett
oder Kata (Jiu Jitsu spezifisch: Näheres siehe Erläuterungen)	
4. THEORIE	+

JJVÖ – Jiu Jitsu Verband Österreich
Fachverband für Selbstverteidigung, Jiu Jitsu-Kampfsport,
Brazilian Jiu Jitsu, sowie verwandte Kampfsportarten

Empfohlene Kerntechniken

KATAME WAZA

Finger-, Hand-, Ellbogen- und Schulterhebel

- Drehgriff außen/Kote Gaeshi
- Armstreckhebel/Ude Hishigi Juji Gatame/Armbar
- Schulterdrehhebel/Kreuzfesselgriff/ Ude Garami/Omoplata

Würgegriffe, Würgetechniken

- Unterarmwürger/Hadaka Jime/Rear Naked Choke

Transportgriffe

- Armwinkelsperre/Polizeigriff
- Rautekgriff

ATEMI WAZA - Schlag-, Block- und Druckpunkttechniken

Armtechniken

- halbkreisförmiger Schlag z. B. Mawashi Tsuki/Schwinger, Haito Uchi, Uraken Uchi
- diagonaler Faustsẗoß Gyaku Tsuki/Cross
- Ellenbogenschlag/Empi Uchi

Beintechniken

- gerader Fußtritt nach vorne z. B. Mae Geri, Kin Geri
- halbreisförmiger Fußtritt z. B. Mawashi Geri, Low Kick
- Kniestoß/Hiza Geri

Blocktechniken

- Kurzdistanz: Cover Block/Passivblock (1 oder 2 Arme)
- Wischblock: Nagashi Uke (ausweichen, fegen, weiterleiten)

NAGE WAZA – Wurftechniken

Koshi Waza

- Großer Hüftwurf/O Goshi
- Spielbeinwurf z. B. Harai Goshi, Hane Goshi, Uchi Mata

Te Waza

- Doppelhandsichel/Morote Gari/Double Leg
- Schulterwurf/Seoi Nage

Ashi Waza

- O Soto Waza (Gari, Guruma, Otoshi) z. B. O Soto Gari

JJVÖ – Jiu Jitsu Verband Österreich
Fachverband für Selbstverteidigung, Jiu Jitsu-Kampfsport,
Brazilian Jiu Jitsu, sowie verwandte Kampfsportarten

JJVÖ - PRÜFUNGSPROGRAMM

	1. DAN
1. KIHON Waza - Basistechniken, Grundlagenprogramm Ein guter Mix unterschiedlicher Techniken aus zumindest 2 der 3 Bereiche des Jiu Jitsu (SV/WK/Traditionell) soll gezeigt werden.	
1.1. UKEMI Waza, FALLSCHULE	X
1.2. KATAME Waza – Gruppe sämtlicher Fesselgriffe, Methoden des Festhaltens, Immobilisierens, Transportierens	
1.2.1. Finger-, Hand-, Ellbogen- und Schulterhebel	12
1.2.2. Fuß- oder Beinhebel	6
1.2.3. Würgegriffe, Würgetechniken (Shime Waza)	7
1.2.4. Transportgriffe (Taiho Waza)	6
1.2.5. Festlegetechniken am Boden (Bauch-, Seiten-, Rückenlage)	10
1.3. ATEMI Waza - Schlag-, Block- und Druckpunkttechniken	
1.3.1. Armtechniken (+ passende unterschiedliche Blöcke)	7
1.3.2. Beintechniken (+ passende unterschiedliche Blöcke)	6
1.3.3. Bezeichnung von Angriffs- / Druckpunkten (was und wie wird angegriffen, welchen Effekt/Folgewirkung erziele ich)	12
1.4. NAGE Waza – Wurftechniken (mindestens ein Wurf mit der „schwächeren Seite“)	
1.4.1. Koshi Waza - Hüftwürfe	4
1.4.2. Te Waza – Hand-, Armwürfe	4
1.4.3. Ashi Waza - Beinwürfe	4
1.4.4. Sutemi Waza - Selbstfaller (Mae Sutemi, Yoko Sutemi, Maki komi)	4
1.4.5. Kaeshi Waza - Gegenwürfe / Gegenaktionen	4
1.4.6. Renzoku / Renraku Waza - Wurfkombinationen	4
1.4.7. Würfe ohne Fassen des Keikogi (unter Umständen auch ohne Jacke)	4
2. FUSEGI Waza – Verteidigungen/Abwehren Die erlernten Grundtechniken werden nach freier Wahl und Kombination zur Abwehr vorgegebener Angriffe eingesetzt. Verteidigungstechniken bestehen aus einer Primäraktion gegen einen vereinbarten Angriff (Gegentechnik), der jeweils zwei unterschiedliche Sekundäraktionen (weiterführende und abschließende Aktionen) folgen (das bedeutet einen Angriff zweimal gleich abwehren, aber unterschiedlich beenden). Zu achten ist auf eine situations- und personenadäquate Reaktion (keine „überzogenen“ Aktionen).	
2.1. gegen KATAME Waza (einfaches Greifen)	
2.1.1. gegen Hand-/Arm-/Bein- fassen und gegen Hebel 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6
2.1.2. gegen Fassen der Kleidung (z.B. Revers, Kragen, Ärmel, Hose) 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6
2.1.3. gegen Würgegriffe (Hand, Gegenstand, fachgerechtes Würgen) 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6
2.1.4. gegen Körperklammerungen 2 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	4
2.1.5. gegen Kopfklammerungen (z.B. Schwitzkasten, Guillotine Choke, Neck Tie,...) 2 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	4
2.1. gegen KATAME Waza (kombinierte Angriffe, durch einen und/oder mehrere Angreifer)	
2.1.6. gegen Hand / Arm / Bein / Kleidung fassen und Schlag / Tritt oder ähnlicher Angriff 1 Primäraktion, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	2
2.1.7. gegen Kopfklammern / Genickhebel und Schlag / Tritt oder ähnlicher Angriff 1 Primäraktion, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	2
2.1.8. gegen Körperklammern und Ausheben 1 Primäraktion, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	2

2.1. gegen KATAME Waza (spezifische Angriffe)	
2.1.9. gegen Haar-, Ohrzug / Nelson (z.B. Full-, Half-, oder Quarternelson) / Scheren, Guard, Sweeps und ähnliche Angriffe	6
2.1. Abwehren aus und in der Bodenlage	
2.1.10.1. gegen stehenden Gegner (kein Knie des Angreifers ist am Boden)	4
2.1.10.2. gegen knienden Gegner / Festhalter / Festlegetechniken	6
2.1. Spezielle Formen der Fusegi Waza	
2.1.11. Nothilfen + Transporttechniken (Taiho Waza) (Demonstration sinnvoller Techniken unter gefahrloser Annäherung gegen stehenden / sitzenden / liegenden Gegner)	4
2.2. gegen ATEMI Waza	
2.2.1. gegen Armtechniken 2 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	4
2.2.2. gegen Beintechniken 2 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	4
2.3. ABWEHR VON WAFFEN	
2.3.1. gegen verschiedene Arten von stumpfen Waffen (Stock, Knüppel, Flasche, Kette …)	6
2.3.2. gegen verschiedene Arten von Stich-, Schneidewaffen und Faustfeuerwaffen	4
3. ANWENDUNGSPROGRAMM - Unter Wettkampf- bzw. Stressbedingungen hat der Prüfling hier zu zeigen, wie er das bisher Gelernte umsetzen kann.	
3.2. FREIE DEMONSTRATION, wahlweise eine der fünf Optionen:	
3.2. Jiyu Waza: Abwehr freier unterschiedlicher Angriffe von mehreren Gegnern. Verteidiger und Gegner können bei dieser auf Spontanität ausgerichteten Form ihre Angriffs- beziehungsweise Verteidigungstechniken aus dem Lehrprogramm frei wählen, jedoch müssen sie zur Vermeidung von Verletzungen kontrolliert ausgeführt werden.	14
oder Fightingsimulation entsprechend den Kampfregeln (Schützer, Zeit, Kampfrichter)	1 x 3 min
oder DUO bzw. (DUO-) Show - Programm entsprechend den Kampfregeln (mit mindestens 1 Kampfrichter) Show Präsentation ohne Musik	Komplett
oder Ne Waza entsprechend den Kampfregeln (mit mindestens 1 Kampfrichter)	1 x 5 min
oder Kata (Jiu Jitsu spezifisch: Näheres siehe Erläuterungen)	

Allgemeine Bewertungen 1. Dan

Kihon Waza

Ukemi Waza (Mindestanforderung)
Rolle vorwärts / rückwärts; Fall vorwärts / seitwärts / rückwärts; Rollen übers Hindernis

Katame Waza und Ukemi Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Kontrolle in den Einzeltechniken, beim Griff
- ✓ Gängige Techniken können benannt werden (japanisch/deutsch/englisch)
- ✓ Mehr als die Mindestanforderung der Falltechniken gezeigt
- ✓ Alle Gelenke von Arm/Bein gehebelt
- ✓ Unterschiedliche Methoden des Würgens
- ✓ Weiterleitungen und Kombinationen, Ebenenwechsel

Atemi Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Kime, kraftvolle Ausführung, Kraft im Ziel
- ✓ Techniken aus zumindest zwei der drei Bereiche des Jiu Jitsus (WK/SV/Trad.)
- ✓ Variation von Hand/Fußhaltung, Ausführung links/rechts
- ✓ Gängige Techniken können benannt werden (japanisch/deutsch/englisch)
- ✓ Schlagpolster verwendet
- ✓ Effektive Blöcke, Ausweichbewegungen

Nage Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Variation in Bewegungsrichtung
- ✓ Variation in Wurfrichtung
- ✓ Variation in Griff
- ✓ Techniken aus zumindest zwei der drei Bereiche des Jiu Jitsus (WK/SV/Trad.)
- ✓ Gängige Techniken können benannt werden (japanisch/deutsch/englisch)

Fusegi Waza

Abwehr gegen Katame Waza (einfaches Greifen, kombinierte Angriffe, Spezielle Fusegi)
- allgemeine Bewertung

- ✓ Angriffsgerechtes Verhalten
- ✓ Bewegen auf der Matte (Tai Sabaki, Schutz/Kampfstellung,...)
- ✓ Variation in Verteidigungsprinzip/Weiterleitung/Abschluss
- ✓ Techniken aus zumindest zwei der drei Bereiche des Jiu Jitsus (WK/SV/Trad.)
- ✓ Sinnvolle Nothilfen oder Abtransporte, Selbstschutz

Abwehr gegen Atemi Waza und Abwehren von Waffen - allgemeine Bewertung

- ✓ Beachtung von Kraft und Gegenkraft
- ✓ Ausweichen und Blocken in unterschiedliche Richtungen
- ✓ Techniken aus zumindest zwei der drei Bereiche des Jiu Jitsus (WK/SV/Trad.)
- ✓ Taktisches Distanzverhalten und Timing (Maai)
- ✓ Waffenbehandlung
- ✓ Situationen geschaffen, die eine Verteidigung rechtfertigen
- ✓ Versuch der Deeskalation mit Worten

Anwendungsprogramm

Anwendungsprogramm - allgemeine Bewertung

- ✓ Technische Vielfalt, korrekte Ausführung unter Stress
- ✓ Kontrolle
- ✓ Beinarbeit
- ✓ Spannung/Entspannung
- ✓ Stresskompetenz, Kondition
- ✓ Timing, Übersicht
- ✓ Taktisches Distanzverhalten
- ✓ Eigenschutz, Schutz/Kampfstellung

Bewertungskriterium DUO System:

- ✓ Kraftvoller Angriff
- ✓ Kontrolle
- ✓ Biomechanische Logik
- ✓ Kontrolle, Effektivität, Geschwindigkeit, Vielfalt

Grundvoraussetzungen für das gesamte Programm

- ✓ Etikette, Kommunikation, Präsentation
- ✓ Verhalten des Uke

JJVÖ – Jiu Jitsu Verband Österreich
Fachverband für Selbstverteidigung, Jiu Jitsu-Kampfsport,
Brazilian Jiu Jitsu, sowie verwandte Kampfsportarten

JJVÖ - PRÜFUNGSPROGRAMM

2. DAN

1. KIHON Waza - Basistechniken, Grundlagenprogramm

Schwerpunkt des 2. bis 4. Dan sind Fusegi Waza und Jiyu Waza in steigender Komplexität.

1.1. UKEMI Waza, FALLSCHULE (ist Voraussetzung - wird nicht mehr geprüft)	
1.2. KATAME Waza – Gruppe sämtlicher Fesselgriffe, Methoden des Festhaltens, Immobilisierens, Transportierens	
1.2.1. Finger-, Hand-, Ellbogen- und Schulterhebel. Demonstration von 5 Hebelprinzipien mit je zwei Beispielen am selben Gelenk	10
1.2.2. Fuß- oder Beinhebel, Demonstration von 3 Hebelprinzipien mit je zwei Beispielen am selben Gelenk	6
1.2.3. Würgegriffe, Würgetechniken (Shime Waza), Genickhebel, 3 Methoden des Würgens (z. B.: mit Gi, Gürtel, Arm, Bein, fachgerechtes Würgen)	3
1.2.4. Transportgriffe (Taiho Waza): u. U. auch zu zweit, bzw. als Rettungsaspekt. Nicht als Hebelkette, sondern wirklich transportieren	3
1.2.5. Festlegetechniken am Boden (Bauch-, Seiten-, Rückenlage)	4
1.3. ATEMI Waza - Schlag-, Block- und Druckpunkttechniken	
Demonstration und Erläuterung der Technik und deren Abwehrmöglichkeiten /-prinzipien (Blocks, Konteraktionen, gerade und kurvige Angriffe, Schlagkombinationen, …), mindestens 3 auf Schlagpolster.	
1.3.1. Armtechniken (+ passende unterschiedliche Blöcke)	5
1.3.2. Beintechniken (+ passende unterschiedliche Blöcke)	5
1.3.3. Bezeichnung von Angriffs- / Druckpunkten (was und wie wird angegriffen, welchen Effekt/Folgewirkung erziele ich)	10
1.4. NAGE Waza – Wurftechniken	
Jeder Wurf verpflichtend aus der Bewegung (verschiedene Bewegungsformen). Für 1.4.1. bis 1.4.3. gilt:: 2 links und 2 rechts vorzeigen	
1.4.1. Koshi Waza - Hüftwürfe	4
1.4.2. Te Waza - Hand-, Armwürfe	4
1.4.3. Ashi Waza - Beinwürfe	4
1.4.4. Sutemi Waza - Selbstfaller (Mae Sutemi, Yoko Sutemi, Maki komi)	4
1.4.5. Kaeshi Waza - Gegenwürfe / Gegenaktionen. 2 unterschiedliche Angriffe, je 2 unterschiedliche weiterführende Techniken	4
1.4.6. Renzoku / Renraku Waza - Wurfkombinationen - 3 Primäransätze, je 2 unterschiedliche weiterführende Würfe/Aktionen	6
1.4.7. Würfe ohne Fassen des Keikogi (verpflichtend ohne Jacke, mit T-Shirt)	4

2. FUSEGI Waza – Verteidigungen/Abwehren

Die erlernten Grundtechniken werden nach freier Wahl und Kombination zur Abwehr vorgegebener Angriffe eingesetzt.
Verteidigungstechniken bestehen aus einer Primäraktion gegen einen vereinbarten Angriff (Gegentechnik), der jeweils zwei unterschiedliche Sekundäraktionen (weiterführende und abschließende Aktionen) folgen (das bedeutet einen Angriff zweimal gleich abwehren, aber unterschiedlich beenden). Zu achten ist auf eine situations- und personenadäquate Reaktion (keine „überzogenen" Aktionen). Der 2. Dan sollte mehr Effektivität, Kraft und Geschwindigkeit in die Techniken setzen, Atemi als sinnvolle Ergänzung von Wurf- und Hebeltechniken ist unverzichtbar bei Fusegi Waza.

2.1. gegen KATAME Waza (einfaches Greifen)	
2.1.1. gegen Hand-/Arm-/Bein- fassen 4 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	8
2.1.2. gegen Hebelansätze an Handgelenk / Ellbogen / Schulter / Bein 2 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	4
2.1.3. gegen Fassen der Kleidung (z.B. Revers, Kragen, Ärmel, Hose) 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6
2.1.4. gegen Würgegriffe (Hand, Gegenstand, fachgerechtes Würgen) 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6
2.1.5. gegen Körperklammerungen 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6
2.1.6. gegen Kopfklammerungen (z.B. Schwitzkasten, Guillotine Choke, Neck Tie,...) 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6

2.1. gegen KATAME Waza (kombinierte Angriffe, durch einen und/oder mehrere Angreifer)	
2.1.7. gegen Hand / Arm / Bein / Kleidung fassen und Schlag / Tritt oder ähnlicher Angriff 2 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	4
2.1.8. gegen Kopfklammern / Genickhebel und Schlag / Tritt oder ähnlicher Angriff 2 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	4
2.1.9. gegen Körperklammern und Ausheben 1 Primäraktion, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	2
2.1. gegen KATAME Waza (spezifische Angriffe)	
2.1.9. gegen Haar-, Ohrzug / Nelson (z.B. Full-, Half-, oder Quarternelson) / Scheren, Guard,Sweeps und ähnliche Angriffe	6
2.1. Abwehren aus und in der Bodenlage	
2.1.11.1. gegen stehenden Gegner (kein Knie des Angreifers ist am Boden)	4
2.1.11.2. gegen knienden Gegner / Festhalter / Festlegetechniken	6
2.1. Spezielle Formen der Fusegi Waza	
2.1.12. Nothilfen + Transporttechniken (Taiho Waza) (Demonstration sinnvoller Techniken unter gefahrloser Annäherung gegen stehenden / sitzenden / liegenden Gegner)	5
2.2. gegen ATEMI Waza	
2.2.1. gegen Armtechniken 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6
2.2.2. gegen Beintechniken 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6
2.3. ABWEHR VON WAFFEN	
2.3.1. gegen verschiedene Arten von stumpfen Waffen (Stock, Knüppel, Flasche, Kette …) 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6
2.3.2. gegen verschiedene Arten von Stich-, Schneidewaffen und Faustfeuerwaffen 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6
3. ANWENDUNGSPROGRAMM - Unter Wettkampf- bzw. Stressbedingungen hat der Prüfling hier zu zeigen, wie er das bisher Gelernte umsetzen kann.	
3.1. Jiyu Waza: Abwehr nicht vorgegebener unterschiedlicher Angriffe von einem Gegner. Prüfungspartner kann frei angreifen. Wie bei den Fusegi Waza hat der Verteidiger Primär- und Sekundäraktion (weiterführende und abschließende Aktion) sauber vorzuzeigen. Die Techniken sind zur Vermeidung von Verletzungen kontrolliert auszuführen.	6
3.2. FREIE DEMONSTRATION, wahlweise eine der fünf Optionen:	
3.2. Jiyu Waza: Abwehr freier unterschiedlicher Angriffe von mehreren Gegnern. Verteidiger und Gegner können bei dieser auf Spontanität ausgerichteten Form ihre Angriffs- beziehungsweise Verteidigungstechniken aus dem Lehrprogramm frei wählen, jedoch müssen sie zur Vermeidung von Verletzungen kontrolliert ausgeführt werden.	16
oder Fightingsimulation entsprechend den Kampfregeln (Schützer, Zeit, Kampfrichter)	1 x 3 min
oder DUO bzw. (DUO-) Show - Programm entsprechend den Kampfregeln (mit mindestens 1 Kampfrichter) Show Präsentation ohne Musik	Komplett
oder Ne Waza entsprechend den Kampfregeln (mit mindestens 1 Kampfrichter)	1 x 5 min
oder Kata (Jiu Jitsu spezifisch: Näheres siehe Erläuterungen)	

Allgemeine Bewertungen 2. Dan

Kihon Waza

Katame Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Kontrolle in den Einzeltechniken, beim Griff
- ✓ Gängige Techniken können benannt werden (japanisch/deutsch/englisch)
- ✓ Alle Gelenke von Arm/Bein gehebelt
- ✓ Unterschiedliche Methoden des Würgens
- ✓ Weiterleitungen und Kombinationen, Ebenenwechsel

Atemi Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Kime, kraftvolle Ausführung, Kraft im Ziel
- ✓ Techniken aus zumindest zwei der drei Bereiche des Jiu Jitsus (WK/SV/Trad.)
- ✓ Variation von Hand/Fußhaltung, Ausführung links/rechts
- ✓ Schlagpolster verwendet
- ✓ Gängige Techniken können benannt werden (japanisch/deutsch/englisch)
- ✓ Effektive Blöcke, Ausweichbewegungen

Nage Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Alle Würfe in Bewegung
- ✓ Gängige Techniken können benannt werden (japanisch/deutsch/englisch)
- ✓ Variation in Bewegungsrichtung und Wurfrichtung
- ✓ Variation in Griff
- ✓ Techniken aus zumindest zwei der drei Bereiche des Jiu Jitsus (WK/SV/Trad.)

Fusegi Waza

Abwehr gegen Katame Waza (einfaches Greifen, kombinierte Angriffe, Spezielle Fusegi)
- allgemeine Bewertung

- ✓ Angriffsgerechtes Verhalten
- ✓ Bewegen auf der Matte (Tai Sabaki, Schutz/Kampfstellung,...)
- ✓ Variation in Verteidigungsprinzip/Weiterleitung/Abschluss
- ✓ Techniken aus zumindest zwei der drei Bereiche des Jiu Jitsus (WK/SV/Trad.)
- ✓ Sinnvolle Nothilfen oder Abtransporte, Selbstschutz

Abwehr gegen Atemi Waza und Abwehren von Waffen - allgemeine Bewertung

- ✓ Beachtung von Kraft und Gegenkraft
- ✓ Ausweichen und Blocken in unterschiedliche Richtungen
- ✓ Techniken aus zumindest zwei der drei Bereiche des Jiu Jitsus (WK/SV/Trad.)
- ✓ Taktisches Distanzverhalten und Timing (Maai)
- ✓ Waffenbehandlung
- ✓ Situationen geschaffen, die eine Verteidigung rechtfertigen
- ✓ Versuch der Deeskalation mit Worten

Anwendungsprogramm

Anwendungsprogramm - allgemeine Bewertung

- ✓ Technische Vielfalt, korrekte Ausführung unter Stress
- ✓ Kontrolle
- ✓ Beinarbeit
- ✓ Spannung/Entspannung
- ✓ Stresskompetenz, Kondition
- ✓ Timing, Übersicht
- ✓ Taktisches Distanzverhalten
- ✓ Eigenschutz, Schutz/Kampfstellung

Bewertungskriterium DUO System:

- ✓ Kraftvoller Angriff
- ✓ Kontrolle
- ✓ Biomechanische Logik
- ✓ Kontrolle, Effektivität, Geschwindigkeit, Vielfalt

Grundvoraussetzungen für das gesamte Programm

- ✓ Etikette, Kommunikation, Präsentation
- ✓ Verhalten des Uke

JJVÖ – Jiu Jitsu Verband Österreich
Fachverband für Selbstverteidigung, Jiu Jitsu-Kampfsport,
Brazilian Jiu Jitsu, sowie verwandte Kampfsportarten

JJVÖ - PRÜFUNGSPROGRAMM

3. DAN

1. KIHON Waza - Basistechniken, Grundlagenprogramm

Schwerpunkt des 2. bis 4. Dan sind Fusegi Waza und Jiyu Waza in steigender Komplexität.

1.1. UKEMI Waza, FALLSCHULE (ist Voraussetzung - wird nicht mehr geprüft)	
1.2. KATAME Waza – Gruppe sämtlicher Fesselgriffe, Immobilisierens, Transportierens	
1.2.1. Freie Demonstration von Hebelprinzipien an Finger, Hand, Ellbogen, Schulter, Fuß, Bein, sowie Würgegriffen und / oder Transportgriffen an einem Uke in Form einer Technikkette, ohne die Kontrolle über den Uke zu verlieren	16
1.3. ATEMI Waza - Schlag-, Block- und Druckpunkttechniken	
Demonstration und Erläuterung der Technik und deren Abwehrmöglichkeiten /-prinzipien (Blocks, Konteraktionen, gerade und kurvige Angriffe, Schlagkombinationen, …), mindestens 50% auf Schlagpolster.	
1.3.1. Freie Demonstration von Arm- und Beintechniken, nur Angriffe	6
1.3.2. Freie Demonstration von Block- und Verteidigungstechniken	4
1.3.3. Bezeichnung von Angriffs- / Druckpunkten (was und wie wird angegriffen, welchen Effekt/Folgewirkung erziele ich)	6
1.4. NAGE Waza – Wurftechniken	
Konzentration auf Wurfkombinationen und Gegenwürfe. Zuerst demonstriert Tori einen effektiv durchgezogenen Wurf, dann bei Gegenwurf setzt Uke den Wurf an und Tori reagiert zweimal unterschiedlich. Bei Wurfkombination setzt Tori den Wurf nochmals an, Uke reagiert, Tori wechselt zweimal unterschiedlich in eine andere Aktion.	
1.4.1. Kaeshi Waza - Gegenwürfe / Gegenaktionen. 3 unterschiedliche Angriffe, je 2 unterschiedliche weiterführende Techniken	6
1.4.2. Renzoku / Renraku Waza - Wurfkombinationen - 4 Primäransätze, je 2 unterschiedliche weiterführende Würfe/Aktionen	8
1.4.3. Würfe ohne Fassen des Keikogi (verpflichtend ohne Jacke, mit T-Shirt)	6

2. FUSEGI Waza – Verteidigungen/Abwehren

Der 3. und 4. Dan kann seine technische Vielfalt in der direkten Aktion / Konfrontation zeigen. Bewertungskriterien sind Effektivität, Kraft und Geschwindigkeit, Atemi als sinnvolle Ergänzung.

2.1. gegen KATAME Waza (einfaches Greifen)	
2.1.1. gegen Hand-/Arm-/Bein- fassen 4 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	8
2.1.2. gegen Hebelansätze an Handgelenk / Ellbogen / Schulter / Bein 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6
2.1.3. gegen Fassen der Kleidung (z.B. Revers, Kragen, Ärmel, Hose) 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6
2.1.4. gegen Würgegriffe (Hand, Gegenstand, fachgerechtes Würgen) 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6
2.1.5. gegen Körperklammerungen 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6
2.1.6. gegen Kopfklammerungen (z.B. Schwitzkasten, Guillotine Choke, Neck Tie,...) 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6
2.1. gegen KATAME Waza (kombinierte Angriffe, durch einen und/oder mehrere Angreifer)	
2.1.7. gegen Fassen (Haare, Ohr, Hals, Arme, Bein, Kleidung) und Schlag / Tritt oder ähnliche Angriffe 4 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen(inklusive Abschluss)	8
2.1.8. gegen Kopfklammern / Genickhebel und Schlag / Tritt oder ähnlicher Angriff 2 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	4
2.1.9. gegen Körperklammern und Ausheben oder ähnliches 2 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	4
2.1. gegen KATAME Waza (spezifische Angriffe)	
2.1.10. gegen Haar-, Ohrzug / Nelson (z.B. Full-, Half-, oder Quarternelson) / Scheren, Guard,Sweeps und ähnliche Angriffe	8

2.1. Abwehren aus und in der Bodenlage	
2.1.11.1. gegen stehenden Gegner 2 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	4
2.1.11.2. gegen knienden Gegner / Festhalter / Festlegetechniken	8
2.1. Spezielle Formen der Fusegi Waza	
2.1.12. Nothilfen + Transporttechniken (Taiho Waza) (Demonstration sinnvoller Techniken unter gefahrloser Annäherung gegen stehenden / sitzenden / liegenden Gegner)	5
2.2. gegen ATEMI Waza	
2.2.1. gegen Armtechniken 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6
2.2.2. gegen Beintechniken 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6
2.3. ABWEHR VON WAFFEN	
2.3.1. gegen verschiedene Arten von stumpfen Waffen (Stock, Knüppel, Flasche, Kette …) 4 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	8
2.3.2. gegen verschiedene Arten von Stich-, Schneidewaffen und Faustfeuerwaffen 4 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss). Eine Faustfeuer-abwehr verpflichtend.	8
3. ANWENDUNGSPROGRAMM - Unter Wettkampf- bzw. Stressbedingungen hat der Prüfling hier zu zeigen, wie er das bisher Gelernte umsetzen kann.	
3.1. Jiyu Waza: Abwehr nicht vorgegebener unterschiedlicher Angriffe von einem Gegner. Prüfungspartner kann frei angreifen. Wie bei den Fusegi Waza hat der Verteidiger Primär- und Sekundäraktion (weiterführende und abschließende Aktion) sauber vorzuzeigen. Die Techniken sind zur Vermeidung von Verletzungen kontrolliert auszuführen.	10
3.2. FREIE DEMONSTRATION, wahlweise eine der fünf Optionen:	
3.2. Jiyu Waza: Abwehr freier unterschiedlicher Angriffe von mehreren Gegnern. Verteidiger und Gegner können bei dieser auf Spontanität ausgerichteten Form ihre Angriffs- beziehungsweise Verteidigungstechniken aus dem Lehrprogramm frei wählen, jedoch müssen sie zur Vermeidung von Verletzungen kontrolliert ausgeführt werden.	18
oder Fightingsimulation entsprechend den Kampfregeln (Schützer, Zeit, Kampfrichter)	1 x 3 min
oder DUO bzw. (DUO-) Show - Programm entsprechend den Kampfregeln (mit mindestens 1 Kampfrichter) Show Präsentation ohne Musik	Komplett
oder Ne Waza entsprechend den Kampfregeln (mit mindestens 1 Kampfrichter)	1 x 5 min
oder Kata (Jiu Jitsu spezifisch: Näheres siehe Erläuterungen)	

Erforderliche Zusatzqualifikation: JJVÖ Übungsleiter*in Jiu Jitsu. Diese muss bei der Anmeldung bereits erfüllt sein.

Anhang: Allgemeine Bewertungen 3. Dan

Kihon Waza

Katame Waza und Atemi Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Kime, Kiai, Effektivität, Geschwindigkeit
- ✓ Klare Präsentation der freien Techniken
- ✓ Kontrolle in der Technikkette, Ebenenwechsel
- ✓ Vielfalt der Techniken, Schlagpolster verwendet
- ✓ Bewegung über die Matte
- ✓ Techniken links/rechts gezeigt

Nage Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Variation in Richtung (Bewegung und Wurf)
- ✓ Angemessene Reaktion, logische Kombinationen
- ✓ Techniken aus zumindest zwei der drei Bereiche des Jiu Jitsus (WK/SV/Trad.)
- ✓ Effektivität, Dynamik

Fusegi Waza

Abwehr gegen Katame Waza (einfaches Greifen, kombinierte Angriffe, Spezielle Fusegi) - allgemeine Bewertung

- ✓ Angriffsgerechtes Verhalten
- ✓ Bewegen auf der Matte (Tai Sabaki, Schutz/Kampfstellung,...)
- ✓ Variation in Verteidigungsprinzip/Weiterleitung/Abschluss
- ✓ Effektivität, Kraft, Geschwindigkeit, Spannung/Entspannung
- ✓ Sinnvolle Kombination von Atemi- und Kaeshi Waza
- ✓ Taktisches Distanzverhalten (Maai)
- ✓ Sinnvolle Nothilfen oder Abtransporte, Selbstschutz

Abwehr gegen Atemi Waza und Abwehren von Waffen - allgemeine Bewertung

- ✓ Beachtung von Kraft und Gegenkraft
- ✓ Ausweichen und Blocken in unterschiedliche Richtungen
- ✓ Techniken aus zumindest zwei der drei Bereiche des Jiu Jitsus (WK/SV/Trad.)
- ✓ Effektivität, Kraft
- ✓ Rhythmus (schnelle erste Reaktion)
- ✓ Taktisches Distanzverhalten (Maai)
- ✓ Waffenbehandlung
- ✓ Situationen kreieren, die eine Verteidigung rechtfertigen
- ✓ Versuch der Deeskalation mit Worten
- ✓ Selbstschutz

Anwendungsprogramm

Anwendungsprogramm - allgemeine Bewertung

- ✓ Technische Vielfalt, korrekte Ausführung unter Stress
- ✓ Primär/Sekundär/Tertiäraktionen
- ✓ Kontrolle
- ✓ Spannung/Entspannung
- ✓ Stresskompetenz, Kondition
- ✓ Timing, Übersicht, Beinarbeit
- ✓ Eigenschutz, Schutz/Kampfstellung

Bewertungskriterium DUO System:

- ✓ Kraftvoller Angriff
- ✓ Kontrolle
- ✓ Biomechanische Logik
- ✓ Kontrolle, Effektivität, Geschwindigkeit, Vielfalt

Grundvoraussetzungen für das gesamte Programm

- ✓ Etikette, Kommunikation, Präsentation
- ✓ Verhalten des Uke

JJVÖ – Jiu Jitsu Verband Österreich
Fachverband für Selbstverteidigung, Jiu Jitsu-Kampfsport,
Brazilian Jiu Jitsu, sowie verwandte Kampfsportarten

JJVÖ - PRÜFUNGSPROGRAMM

4. DAN

1. KIHON Waza - Basistechniken, Grundlagenprogramm

Schwerpunkt des 2. bis 4. Dan sind Fusegi Waza und Jiyu Waza in steigender Komplexität.

1.1. UKEMI Waza, FALLSCHULE (ist Voraussetzung - wird nicht mehr geprüft)	
1.2. KATAME Waza – Gruppe sämtlicher Fesselgriffe, Immobilisierens, Transportierens	
1.2.1. Freie Demonstration von Hebelprinzipien an Finger, Hand, Ellbogen, Schulter, Fuß, Bein, sowie Würgegriffen und / oder Transportgriffen in rascher Folge an mehreren Gegnern hintereinander	16
1.3. ATEMI Waza - Schlag-, Block- und Druckpunkttechniken	
Demonstration und Erläuterung der Technik und deren Abwehrmöglichkeiten /-prinzipien (Blocks, Konteraktionen, gerade und kurvige Angriffe, Schlagkombinationen, …), mindestens 50% auf Schlagpolster.	
1.3.1. Freie Demonstration von Arm- und Beintechniken, nur Angriffe, in rascher Folge an mehreren Gegnern hintereinander	10
1.3.2. Freie Demonstration von Block und Verteidigungstechniken auf Angriffe durch mehrere Gegner in rascher Folge hintereinander	8
1.3.3. Bezeichnung von Angriffs- / Druckpunkten (was und wie wird angegriffen, welchen Effekt/Folgewirkung erziele ich)	8
1.4. NAGE Waza – Wurftechniken	
Konzentration auf Wurfkombinationen und Gegenwürfe. Zuerst demonstriert Tori einen effektiv durchgezogenen Wurf, dann bei Gegenwurf setzt Uke den Wurf an und Tori reagiert zweimal unterschiedlich. Bei Wurfkombination setzt Tori den Wurf nochmals an, Uke reagiert, Tori wechselt zweimal unterschiedlich in eine andere Aktion.	
1.4.1. Kaeshi Waza - Gegenwürfe / Gegenaktionen. 4 unterschiedliche Angriffe, je 2 unterschiedliche weiterführende Techniken	8
1.4.2. Renzoku / Renraku Waza - Wurfkombinationen - 4 Primäransätze, je 2 unterschiedliche weiterführende Würfe/Aktionen	8
1.4.3. Würfe ohne Fassen des Keikogi (verpflichtend ohne Jacke, mit T-Shirt)	6

2. FUSEGI Waza – Verteidigungen/Abwehren

Der 3. und 4. Dan kann seine technische Vielfalt in der direkten Aktion / Konfrontation zeigen. Bewertungskriterien sind Effektivität, Kraft und Geschwindigkeit, Atemi als sinnvolle Ergänzung.

2.1. gegen KATAME Waza (einfaches Greifen)	
2.1.1. gegen Hand-/Arm-/Bein- fassen 5 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	10
2.1.2. gegen Hebelansätze an Handgelenk / Ellbogen / Schulter / Bein 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6
2.1.3. gegen Fassen der Kleidung (z.B. Revers, Kragen, Ärmel, Hose) 4 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	8
2.1.4. gegen Würgegriffe (Hand, Gegenstand, fachgerechtes Würgen) 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6
2.1.5. gegen Körperklammerungen 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6
2.1.6. gegen Kopfklammerungen (z.B. Schwitzkasten, Guillotine Choke, Neck Tie,...) 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6
2.1. gegen KATAME Waza (kombinierte Angriffe, durch einen und/oder mehrere Angreifer)	
2.1.7. gegen Fassen (Haare, Ohr, Hals, Arme, Bein, Kleidung) und Schlag / Tritt oder ähnliche Angriffe 6 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	12
2.1.8. gegen Kopfklammern / Genickhebel und Schlag / Tritt oder ähnlicher Angriff 4 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	8
2.1.9. gegen Körperklammern und Ausheben oder take down oder ähnliches 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6

2.1. gegen KATAME Waza (spezifische Angriffe)	
2.1.10. gegen Haar-, Ohrzug / Nelson (z.B. Full-, Half-, oder Quarternelson) / Scheren, Guard, Sweeps und ähnliche Angriffe	10
2.1. Abwehren aus und in der Bodenlage	
2.1.11.1. gegen stehenden Gegner 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6
2.1.11.2. gegen knienden Gegner / Festhalter / Festlegetechniken	10
2.1. Spezielle Formen der Fusegi Waza	
2.1.12. Nothilfen + Transporttechniken (Taiho Waza) (Demonstration sinnvoller Techniken unter gefahrloser Annäherung gegen stehenden / sitzenden / liegenden Gegner)	6
2.2. gegen ATEMI Waza	
2.2.1. gegen Armtechniken 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6
2.2.2. gegen Beintechniken 3 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	6
2.3. ABWEHR VON WAFFEN	
2.3.1. gegen verschiedene Arten von stumpfen Waffen (Stock, Knüppel, Flasche, Kette …) 4 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss)	8
2.3.2. gegen verschiedene Arten von Stich-, Schneidewaffen und Faustfeuerwaffen 6 Primäraktionen, jeweils 2 unterschiedliche Sekundäraktionen (inklusive Abschluss). Eine Faustfeuer-abwehr ist verpflichtend.	12
3. ANWENDUNGSPROGRAMM - Unter Wettkampf- bzw. Stressbedingungen hat der Prüfling hier zu zeigen, wie er das bisher Gelernte umsetzen kann.	
3.1. Jiyu Waza: Abwehr nicht vorgegebener unterschiedlicher Angriffe von einem Gegner. Prüfungspartner kann frei angreifen. Wie bei den Fusegi Waza hat der Verteidiger Primär- und Sekundäraktion (weiterführende und abschließende Aktion) sauber vorzuzeigen. Die Techniken sind zur Vermeidung von Verletzungen kontrolliert auszuführen.	10
3.2. FREIE DEMONSTRATION, wahlweise eine der fünf Optionen:	
3.2. Jiyu Waza: Abwehr freier unterschiedlicher Angriffe von mehreren Gegnern. Verteidiger und Gegner können bei dieser auf Spontanität ausgerichteten Form ihre Angriffs- beziehungsweise Verteidigungstechniken aus dem Lehrprogramm frei wählen, jedoch müssen sie zur Vermeidung von Verletzungen kontrolliert ausgeführt werden.	20
oder Fightingsimulation entsprechend den Kampfregeln (Schützer, Zeit, Kampfrichter)	1 x 3 min
oder DUO bzw. (DUO-) Show - Programm entsprechend den Kampfregeln (mit mindestens 1 Kampfrichter) Show Präsentation ohne Musik	Komplett
oder Ne Waza entsprechend den Kampfregeln (mit mindestens 1 Kampfrichter)	1 x 5 min
oder Kata (Jiu Jitsu spezifisch: Näheres siehe Erläuterungen)	
Erforderliche Zusatzqualifikation: JJVÖ Übungsleiter*in Jiu Jitsu. Diese muss bei der Anmeldung bereits erfüllt sein.	

Anhang: Allgemeine Bewertungen 4. Dan

Kihon Waza

Katame Waza und Atemi Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Kime, Kiai, Effektivität, Geschwindigkeit
- ✓ Klare Präsentation der freien Techniken
- ✓ Kontrolle in der Technikkette, Ebenenwechsel
- ✓ Vielfalt der Techniken
- ✓ Bewegung über die Matte
- ✓ Techniken links/rechts gezeigt

Nage Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Variation in Richtung (Bewegung und Wurf)
- ✓ Angemessene Reaktion, logische Kombinationen
- ✓ Effektivität, Dynamik

Fusegi Waza

Abwehr gegen Katame Waza (einfaches Greifen, kombinierte Angriffe, Spezielle Fusegi) - allgemeine Bewertung

- ✓ Angriffsgerechtes Verhalten
- ✓ Bewegen auf der Matte (Tai Sabaki, Schutz/Kampfstellung,...)
- ✓ Variation in Verteidigungsprinzip/Weiterleitung/Abschluss
- ✓ Effektivität, Kraft, Geschwindigkeit, Spannung/Entspannung
- ✓ Sinnvolle Kombination von Atemi- und Kaeshi Waza
- ✓ Taktisches Distanzverhalten (Maai)
- ✓ Sinnvolle Nothilfen oder Abtransporte, Selbstschutz

Abwehr gegen Atemi Waza und Abwehren von Waffen - allgemeine Bewertung

- ✓ Beachtung von Kraft und Gegenkraft
- ✓ Ausweichen und Blocken in unterschiedliche Richtungen
- ✓ Effektivität, Kraft
- ✓ Rhythmus (schnelle erste Reaktion), Distanzgefühl (Maai)
- ✓ Waffenbehandlung
- ✓ Situationen kreieren, die eine Verteidigung rechtfertigen
- ✓ Versuch der Deeskalation mit Worten

Anwendungsprogramm

Anwendungsprogramm - allgemeine Bewertung

- ✓ Technische Vielfalt, korrekte Ausführung unter Stress
- ✓ Primär/Sekundär/Tertiäraktionen
- ✓ Kontrolle
- ✓ Spannung/Entspannung
- ✓ Stresskompetenz, Kondition
- ✓ Timing, Übersicht, Beinarbeit
- ✓ Eigenschutz, Schutz/Kampfstellung

Bewertungskriterium DUO System:

- ✓ Kraftvoller Angriff
- ✓ Kontrolle
- ✓ Biomechanische Logik
- ✓ Kontrolle, Effektivität, Geschwindigkeit, Vielfalt

Grundvoraussetzungen für das gesamte Programm

- ✓ Etikette, Kommunikation, Präsentation
- ✓ Verhalten des Uke

JJVÖ - PRÜFUNGSPROGRAMM

5. Dan

Der Prüfling hat einen repräsentativen Querschnitt des JJVÖ Prüfungsprogramms sowie seine individuellen Vorstellungen und Ausprägungen des Jiu Jitsu vorzustellen, wobei die Präsentation mindestens eine Stunde dauern sollte.

Das persönliche Programm und der Ablauf (Index, Stundenbild) sowie ein sportlicher Lebenslauf müssen dem Senat II der TK gemeinsam mit dem Antrag auf Prüfung zum 5. Dan vorgelegt werden. Mit dem Antrag sind auch die erforderlichen Aktivitäten gemäß JJVÖ Prüfungsregelwerk durch Bestätigungen nachzuweisen, sofern sie nicht bereits im digitalen Verwaltungssystem des JJVÖ erfasst sind.

Für den Antritt zum 5. Dan ist zum Zeitpunkt des Antrags eine abgeschlossene Prüfung Jiu Jitsu Instruktor*in erforderlich.