

C. JJVÖ - 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. FALLSCHULE (Ukemi-Waza), Stände- u. Bewegungsschule		X	X	X	X	X				
1.2. KATAME WAZA – Gruppe sämtlicher Fesselgriffe, Methoden des Festhaltens, Immobilisierens,										
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		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.2.4. Festlegetechniken am Boden (Festhalter, 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 (ma 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	1	2	3	3	4	4
2.1.7. gg. Nelson		-	-	1	1	2	3	3	3	3
2.1.8. gg. Scheren		-	-	1	1	2	3	3	3	3
2.1.9. Transportgriffe bzw Kontrolltechniken nach obigen Abwehren		1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.1.10. Abwehren aus und in der Bodenlage										
2.1.10.1. gg. stehenden Gegner		-	-	1	2	3	3	4	4	4
2.1.10.2. gg. knienden Gegner		-	-	1	2	3	3	4	5	5
2.1.10.3. 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	3	4	5	6
3.2. FREIE DEMONSTRATION, wahlweise eine der drei u.a. Optionen:										
entweder Abwehr freier Angriffe gegen mehrere Gegner (SV Block)		4	6	8	10	12	14	16	18	20
oder Fightingsimulation		1 min. gg. passiven Gegner	1 min. gg. aggress. passiven Gegner	1 min	2 min	3 min	2 x 1 min, jeweils gg. anderen Gegner			
oder DUO-Programm/KATA		Serie 1-3 je 2	Serie 1-3 je 3	Serie 1-4 je 4	Serie 1-4	Serie 1-4	Serie 1-4 mit ansagen			
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