



Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

Vorbemerkung

- Die Prüfungen werden unter Berücksichtigung des Alters und der jeweiligen körperlichen Voraussetzungen abgehalten.
- Die Techniken in den Kinderprüfungen sind an die Lebensrealität anzupassen.
- Die Vorbereitungszeit ab dem 8. Kyu beträgt mindestens 6 Monate.
- Die Vorbereitungszeit für einen Dan- Grad beträgt mindestens 1 Jahr, gesteigert nach den Graduierungen.
- Es kann nur die Prüfung zum 9. Kyu übersprungen werden. Voraussetzung dafür sind besonders gute Leistungen des Prüflings.
- Prüfungen anderer Vereine können anerkannt werden, der Prüfling kann eingestuft werden.
- Eine Verleihung ist erst ab dem 5. Dan möglich.
- Theoriefragen sind immer Bestandteil der Prüfung.
- Für das Erreichen des 1. Dan ist die Anfertigung einer Facharbeit nötig. Spezielle Unterweisungen und mindestens ein Mondo sind verpflichtend.
- Der Nachweis an einem 1. Hilfe- Kurs ist ab der Prüfung zum 1. Dan nötig.
- Unser Jiu- Jitsu hat das Ziel anwendungsorientiert zu bleiben. Schwerpunkt kann nur die Selbstverteidigung sein. Bodenkampf ist kein Schwerpunkt, akrobatische Fallschule ist kein Bestandteil.
- Das Erreichen einer Dan- Graduierung stellt nicht das Ende, sondern den Anfang des Lernens dar.

Gabriele Freyberg

NIBUKAI Dojo

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

Übersicht

Technik \ Grad		Kyu									Dan			
		9.	8.	7.	6.	5.	4.	3.	2.	1.	1.	2.	3.	4.
Angriff		1	2	3	4	5	6	7	8	9				
Handgelenksgriff														
Handgelenksgriff	einseitig parallel von vorn	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Handgelenksgriff	einseitig diagonal von vorn	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Handgelenksgriff	zwei Hände greifen zwei Hände	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Handgelenksgriff	zwei Hände greifen eine Hand	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Handgelenksgriff	einseitig von hinten oder seitlich			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Handgelenksgriff	beidseitig von hinten oder seitlich					1	1	1	1	1	1	1	1	
Hand fassen														
Hand fassen	parallel					1	1	1	1	1	1	1	1	
Hand fassen	diagonal					1	1	1	1	1	1	1	1	
Schläge														
Schlag	gerade	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	6	6	
Schlag	rund	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Schlag	Handrückenschlag				1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Schlag	von oben				1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Schubsen														
Schubsen	von vorn				1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Schubsen	von hinten oder seitlich					1	1	1	1	1	1	1	1	
Tritte														
Tritt	gerade	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Tritt	rund					1	1	1	1	2	2	2	2	
Revers														
Revers greifen	einseitig				1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Revers greifen	beidseitig				1	2	2	2	2	2	2	2	2	
Haare greifen														
Haare greifen	von vorn				1	2	2	2	2	2	2	2	2	
Haare greifen	von der Seite					1	1	1	1	1	1	1	1	
Haare greifen	von hinten				1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Umklammerung														
Umklammerung	von vorn ohne Einschluss der Arme						1	1	1	1	1	1	1	
Umklammerung	von vorn mit Einschluss der Arme						1	1	1	1	1	1	1	
Umklammerung	von hinten ohne Einschluss der Arme						1	1	1	1	1	1	1	
Umklammerung	von hinten mit Einschluss der Arme	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Umklammerung	von der Seite o. Einschluss der Arme							1	1	1	1	1	1	
Umklammerung	von der Seite mit Einschluss der Arme							1	1	1	1	1	1	
Umfassen														
Umfassen	Taille					1	1	1	1	1	1	1	1	
Umfassen	Arm einhängen/ Transportgriff									1	1	1	1	
Schwitzkasten														
Schwitzkasten	seitlich			1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
Schwitzkasten	von vorn							1	1	1	1	1	1	
Ohren greifen														
Ohren greifen	von vorn							1	2	2	2	2	2	

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

Technik \ Grad		Kyu									Dan				
		9.	8.	7.	6.	5.	4.	3.	2.	1.	1.	2.	3.	4.	
Angriff															
Nelson															
Nelson	doppelter											1	1	2	2
Würgen															
Würgen	beidhändig von vorn	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Würgen	beidhändig von der Seite					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Würgen	beidhändig von hinten						1	2	2	2	2	2	2	2	2
Würgen	am Boden			1	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4
Würgen	aller Art im Sitzen											1	1	1	1
Transportgriffe															
	angepasste Transporthebel w. z. b. Finger, Hand, Polizei		1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Knochenangriff															
Knochenangriff	Knie							1	1	1	1	1	1	1	1
Knochenangriff	Ellenbogen								1	1	1	1	1	1	1
Knochenangriff	Kopf									1	1	1	1	1	1
Stock															
Stock	von oben einhändig				1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Stock	von oben beidhändig							2	2	2	2	2	2	2	2
Stock	rund einhändig				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Stock	rund beidhändig							1	1	1	1	1	1	1	1
Stock	Stich ein- beidhändig							1	1	1	1	1	1	1	1
Stock	Rückhand einhändig				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Stock	Rückhand beidhändig							1	1	1	1	1	1	1	1
Stock	Umklammerung							1	1	1	1	1	1	1	1
Stock	Stockwürgen verschiedene Arten					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Messer															
Messer	angelegt						1	2	2	2	2	2	2	2	2
Messer	von oben							1	1	1	1	1	1	1	1
Messer	rund							1	1	1	1	1	1	1	1
Messer	Rückhand							1	1	1	1	1	1	1	1
Messer	Stich								1	1	1	1	1	1	1
Schwert und Klingen															
Schwert und Klingen	von oben										1	2	2	2	2
Schwert und Klingen	rund										1	1	1	1	1
Schwert und Klingen	Rückhand										1	1	1	1	1
Schwert und Klingen	Stich										1	1	1	1	1
Bo und lange Gegenstände															
Bo und lange Gegenstände	von oben											x	x	x	x
Bo und lange Gegenstände	rund											x	x	x	x
Bo und lange Gegenstände	Stich											x	x	x	x
Sonstiges															
stehende Gegner	aus Bodenlage											x	x	x	x

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

Technik \ Grad		Kyu									Dan							
		9.	8.	7.	6.	5.	4.	3.	2.	1.	1.	2.	3.	4.				
Grundtechniken																		
Fallschule	Rolle rückwärts kniend	x	x															
Fallschule	Rolle vorwärts kniend	x	x															
Fallschule	Sturz nach vorn kniend	x	x															
Fallschule	Seitlich re/ li /sitzend	x	x															
Fallschule	Rolle rückwärts			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fallschule	Rolle vorwärts			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fallschule	Sturz nach vorn			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fallschule	Sturz nach hinten					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fallschule	Seitlich re/ li stehend			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fallschule	Rolle vorwärts mit liegenbleiben				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fallschule	freier Fall								x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fallschule	geworfen werden				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fallschule	Flugrolle																	
Fallschule	Flugrolle über Hindernis																	
Fallschule	Fallschule aus dem Sitzen																	
Stände																		
Stände	Shizentai- normale Stellung	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Stände	Heiko Dachi- Parallelstand	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Stände	Zenkuzu Dachi- langer Vorwärtstand			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Stände	Kokuzu Dachi- langer Rückwärtsstand																	
Stände	Neko Ashi Dachi- Katzenstand																	
Stände	Kiba Dachi- Reiterstand				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fauststöße																		
Fauststöße	Oi Tsuki	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fauststöße	Gyaku Tsuki			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fauststöße	Mawashi Tsuki	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fauststöße	Uraken		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fauststöße	Empi	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fauststöße	Nukite		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Blöcke																		
Blöcke	Age Uke																	
Blöcke	Soto Ude Uke			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Blöcke	Uchi Ude Uke					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Blöcke	Gedan Barai																	
Blöcke	Nagashi Uke	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Blöcke	Shuto Uke	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Blöcke	Sukui Uke					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Blöcke	Juji Uke																	
Tritte																		
Tritte	Mae Geri	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Tritte	Yoko Geri					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Tritte	Mawashi Geri					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Tritte	Kin Geri	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Tritte	Hiza Geri	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Tritte	Ushiro (Yoko) Geri																	

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

Technik \ Grad		Kyu									Dan				
		9.	8.	7.	6.	5.	4.	3.	2.	1.	1.	2.	3.	4.	
Grundtechniken															
Waffenbeherrschung - Nutzung der Waffen in Grobform															
Waffen in Grobform	Stock			x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x
Waffen in Grobform	Messer					x	x	x	x	x		x	x	x	x
Waffen in Grobform	Katana								x	x	x	x	x	x	x
Waffen in Grobform	Bo								x	x	x	x	x	x	x
Waffenbeherrschung - Historische Waffen															
Waffen in Grobform	Tonfa												x	x	x
Waffen in Grobform	Jitte												x	x	x
Waffen in Grobform	Sai												x	x	x
Nage Waza - Würfe															
Ashi-waza	Fußwürfe														
Ashi-barai (Fußfeger)			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Sasae-tsuru-komi-ashi (Hebe + Fegewurf)												x	x	x	x
Ashi-waza	Sichel- + Beinwürfe														
O-soto-gari (große Außensichel 1 Bein)				x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x
O-uchi-gari (große Innensichel)								x	x	x	x	x	x	x	x
Ko-uchi-gari (kleine Innensichel)									x	x	x	x	x	x	x
Koshi-waza	Schulter-/Hüftwürfe														
Ippon-seoi-nage (Schulterwurf)						x	x	x	x	x		x	x	x	x
Tai-otoshi (Schleuderwurf über Bein)									x	x	x	x	x	x	x
Uki-goshi (Hüftwurf - Arm um Hüfte)						x	x	x	x	x		x	x	x	x
Sutemi-waza	Selbst- & Opferwürfe														
Tomoe-nage												x	x	x	x
Kata-guruma (Schulterrad)												x	x	x	x
Ne Waza - Bodentechniken															
Osae komi waza	Haltetechniken														
Ushiro-kesa-gatame (Schärpe/Arm+ Körper)				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Sankaku Waza (Schenkel)												x	x	x	x
Kansetsu waza	Hebeltechniken														
Ude-hishigi-hiza-gatame (Armhebel mit Oberschenkel seitlich)								x	x	x	x	x	x	x	x
Ude-hishigi-juji-gatame (Standard-Hebel“ auch im Stand)								x	x	x	x	x	x	x	x
Ude-hishigi-te-gatame („Sterngreifen“ im Stand)								x	x	x	x	x	x	x	x
Shime waza	Würgetechniken														
Gyaku-juji-jime (Kreuz-Würger-Daumen außen)				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Kata-ha-jime (Mata Leon -Sitzwürger mit gegendrücken)												x	x	x	x
Hadaka Jime - im Sitzen & Stehen (Unterarmwürger in die Hände gegriffen)					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Lehrgänge ab ca. 12 Jahren, seit der letzten Prüfung					1	1	1	1	1	1	2	2	4	6	8
Theorie/ Etikette	Theorie	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Vorbereitungszeit	Dauer des regelmäßigen Trainings bis zum Grad mindestens	2	6	6	6	6	6	6	6	6	12	12	24	36	48

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

9. Kyu Weiß zu Weiß mit rotem Streifen

Angriff	Technik \ Grad	
Handgelenksgriff	einseitig parallel von vorn	2
Handgelenksgriff	einseitig diagonal von vorn	2
Handgelenksgriff	zwei Hände greifen zwei Hände	1
Handgelenksgriff	zwei Hände greifen eine Hand	1
Schlag	gerade	1
Schlag	rund	1
Tritt	gerade	1
Umklammerung	von hinten mit Einschluss der Arme	1
Würgen	beidhändig von vorn	1
Fallschule kniend	Rolle rückwärts, Sturz nach vorn, Rolle vorwärts	x
Fallschule	Seitlich re/ li /sitzend	x
Stände	Shizentai (normale Stellung), Heiko Dachi (Parallelstand)	x
Fauststöße	Oi Tsuki, Mawashi Tsuki, Empi	x
Blöcke	Nagashi Uke, Shuto Uke	x
Tritte	Mae Geri, Kin Geri, Hiza Geri	x
Theorie/ Etikette	Theorie	x
Vorbereitungszeit	Dauer des regelmäßigen Trainings bis zum Grad mindestens	2

„Was machst Du hier?“

1 Regel von Gichin Funakoshis Dojokun

Techniken sollen auf Angriff von rechts gezeigt werden.

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

8. Kyu Weiß mit Streifen zu Gelb

Angriff	Technik \ Grad	
Handgelenksgriff	einseitig parallel von vorn	2
Handgelenksgriff	einseitig diagonal von vorn	2
Handgelenksgriff	zwei Hände greifen zwei Hände	2
Handgelenksgriff	zwei Hände greifen eine Hand	1
Schlag	gerade	2
Schlag	rund	1
Tritt	gerade	1
Umklammerung	von hinten mit Einschluss der Arme	1
Würgen	beidhändig von vorn	2
angepasste Transporthebel	Finger, Hand, Polizei	1
Fallschule kniend	Rolle rückwärts, Sturz nach vorn, Rolle vorwärts	x
Fallschule	Seitlich re/ li /sitzend	x
Stände	Shizentai (normale Stellung), Heiko Dachi (Parallelstand)	x
Fauststöße	Oi Tsuki, Mawashi Tsuki, Empi, Nukite	x
Blöcke	Nagashi Uke, Shuto Uke	x
Tritte	Mae Geri, Kin Geri, Hiza Geri	x
Fußwürfe	Ashi-barai (Fußfeger)	x
Theorie/ Etikette	Theorie	x
Vorbereitungszeit	Dauer des regelmäßigen Trainings bis zum Grad mindestens	6

Nibukai Dojo - Regeln

Gichin Funakoshis Dojokun (Punkte 1 - 9 & 11)

Techniken sollen auf Angriff mit links gezeigt werden. Rechts muss noch abrufbar sein.

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

7. Kyu Gelb zu Orange

Angriff	Technik \ Grad	
Handgelenksgriff	einseitig parallel von vorn	3
Handgelenksgriff	einseitig diagonal von vorn	3
Handgelenksgriff	zwei Hände greifen zwei Hände	3
Handgelenksgriff	zwei Hände greifen eine Hand	2
Handgelenksgriff	einseitig von hinten oder seitlich	1
Schlag	gerade	3
Schlag	rund	2
Tritt	gerade	2
Umklammerung	von hinten mit Einschluss der Arme	1
Schwitzkasten	seitlich	1
Würgen	beidhändig von vorn	3
Würgen	am Boden	1
angepasste Transporthebel	Finger, Hand, Polizei	1
Fallschule	Rolle: rückwärts, vorwärts; Sturz nach vorn, Seitlich re/ li stehend	x
Stände	Shizentai (normale Stellung), Heiko Dachi (Parallelstand), Zenkuzu Dachi (langer Vorwärtstand)	x
Fauststöße	Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Mawashi Tsuki, Empi, Nukite	x
Blöcke	Soto Ude Uke, Nagashi Uke, Shuto Uke	x
Tritte	Mae Geri, Kin Geri, Hiza Geri	x
Fußwürfe	Ashi-barai (Fußfeger)	x
Halteteknik (Schärpe/Arm+Kopf)	Kesa-gatame	x
Kreuz-Würger-Daumen außen	Gyaku-juji-jime	x
Theorie/ Etikette	Theorie	x
Vorbereitungszeit	Dauer des regelmäßigen Trainings bis zum Grad mindestens	6

Flaggen und Fragen zum eigenen Dojo

Techniken auf Angriff unabhängig von der Seite

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

6. Kyu Orange zu Grün

Angriff	Technik \ Grad	
Handgelenksgriff	einseitig parallel von vorn, einseitig diagonal von vorn, zwei Hände greifen zwei Hände, zwei Hände greifen eine Hand, einseitig von hinten oder seitlich, beidseitig von hinten oder seitlich	x
Schlag	gerade, rund	4
Schlag	Handrückenschlag	1
Schlag	von oben	1
Schubsen	von vorn	1
Tritt	gerade	3
Revers greifen	Einseitig, beidseitig	1
Haare greifen	von vorn, von hinten	1
Umklammerung	von hinten mit Einschluss der Arme	1
Schwitzkasten	seitlich	2
Würgen	beidhändig von vorn	4
Würgen	am Boden	2
angepasste Transporthebel	Finger, Hand, Polizei	2
Stock	von oben einhändig	1
Stock	rund einhändig	1
Stock	Rückhand einhändig	1
Fallschule	Rolle: rückwärts, vorwärts; Sturz nach vorn, Seitlich re/ li stehend, Rolle vorwärts mit liegenbleiben, geworfen werden	x
Stände	Shizentai, Heiko Dachi, Zenkuzu Dachi, Kiba Dachi (Reiterstand)	x
Fauststöße	Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Mawashi Tsuki, Uraken, Empi, Nukite	x
Blöcke	Soto Ude Uke, Nagashi Uke, Shuto Uke,	x
Tritte	Mae Geri, Kin Geri, Hiza Geri	x
Waffen in Grobform	Stock	x
Fußwürfe	Ashi-barai (Fußfeger)	x
Sichel- + Beinwürfe	O-soto-gari (große Außensichel gegen 1 Bein)	x
Halteteknik (Schärpe/Arm+Kopf)	Kesa-gatame	x
Kreuz-Würger-Daumen außen	Gyaku-juji-jime	x
Unterarmwürger (in die Hände gegriffen)	Hadaka Jime (im Sitzen & Stehen)	x
Lehrgänge ab ca. 12 Jahren	Lehrgänge	1
Theorie/ Etikette	Theorie	x
Vorbereitungszeit	Dauer des regelmäßigen Trainings bis zum Grad mindestens	6

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

5. Kyu Grün zu Blau mit einem Streifen

Angriff	Technik \ Grad	
Handgelenksgriff	einseitig parallel von vorn, einseitig diagonal von vorn, zwei Hände greifen zwei Hände, zwei Hände greifen eine Hand, einseitig von hinten oder seitlich, beidseitig von hinten oder seitlich	x
Hand fassen	parallel, diagonal	1
Schlag	gerade, rund, Handrückenschlag, von oben	4
Schubsen	von vorn	1
Schubsen	von hinten oder seitlich	1
Tritt	gerade	3
Tritt	rund	1
Revers greifen	einseitig, beidseitig	1
Haare greifen	von vorn, von der Seite, von hinten	1
Umklammerung	von hinten mit Einschluss der Arme	1
Umfassen	Taille	1
Schwitzkasten	seitlich	3
Würgen	beidhändig von vorn und von der Seite	4
Würgen	am Boden	2
angepasste Transporthebel	Finger, Hand, Polizei	2
Stock, einhändig	von oben, rund, Rückhand	1
Fallschule	Rolle: rückwärts, vorwärts; Sturz: nach vorn, nach hinten; Seitlich re/ li stehend, Rolle vorwärts mit liegenbleiben, geworfen werden	x
Stände	Shizentai, Heiko Dachi, Zenkuzu Dachi, Kiba Dachi (Reiterstand)	x
Fauststöße	Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Mawashi Tsuki, Uraken, Empi, Nukite	x
Blöcke	Soto Ude Uke, Nagashi Uke, Shuto Uke, Uchi Ude Uke	x
Tritte	Mae Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri, Kin Geri, Hiza Geri	x
Waffen in Grobform	Stock, Messer	x
Fußwürfe	Ashi-barai (Fußfeger)	x
Sichel- + Beinwürfe	O-soto-gari (große Außensichel gegen 1 Bein)	x
Hüftwurf	Uki-goshi (Arm um Hüfte)	x

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

5. Kyu Grün zu Blau mit einem Streifen (Fortsetzung)

Halteteknik (Schärpe/Arm+Kopf)	Kesa-gatame	x
Armhebel mit Oberschenkel seitlich	Hiza-gatame (Ude-hishigi-hiza-gatame)	x
„Standard-Hebel“ auch im Stand	Ude-hishigi-juji-gatame	x
„Sterngreifen“ im Stand	Ude-hishigi-te-gatame	x
Kreuz-Würger Daumen außen	Gyaku-juji-jime	x
Unterarmwürger (in die Hände gegriffen)	Hadaka Jime (im Sitzen & Stehen)	x
Lehrgänge ab ca. 12 Jahren	Lehrgänge	1
Theorie/ Etikette	Theorie	x
Vorbereitungszeit	Dauer des regelmäßigen Trainings bis zum Grad mindestens	6

Atmung und Kiai

Sichere Reaktion auf die bisherigen Angriffe
Bewegungsschule verstanden und umgesetzt
„Kampf in Umringung“: Griffe

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

4. Kyu Blau mit einem Streifen zu Blau mit zwei Streifen

Angriff	Technik \ Grad	
Handgelenksgriff	einseitig parallel von vorn, einseitig diagonal von vorn, zwei Hände greifen zwei Hände, zwei Hände greifen eine Hand, einseitig von hinten oder seitlich, beidseitig von hinten oder seitlich	x
Hand fassen	parallel, diagonal	1
Schlag	gerade, rund, Handrückenschlag, von oben	4
Schubsen	von vorn, von hinten oder seitlich	1
Tritt	gerade, rund	3
Revers greifen	einseitig, beidseitig	1
Haare greifen	von vorn, von der Seite, von hinten	x
Umklammerung	von vorn mit und ohne Einschluss der Arme	1
Umklammerung	von hinten mit und ohne Einschluss der Arme	1
Umfassen	Taille	1
Schwitzkasten	seitlich	3
Würgen	beidhändig von vorn, von der Seite	4
Würgen	beidhändig von hinten	1
Würgen	am Boden	2
angepasste Transporthebel	Finger, Hand, Polizei	2
Stock, einhändig	von oben, rund, Rückhand	1
Stock	Stockwürgen verschiedene Arten	1
Messer	angelegt	1
Fallschule	Rolle: rückwärts, vorwärts; Sturz: nach vorn, nach hinten; Seitlich re/ li stehend, Rolle vorwärts mit liegenbleiben, geworfen werden	x
Stände	Shizentai, Heiko Dachi, Zenkuzu Dachi, Kiba Dachi	x
Fauststöße	Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Mawashi Tsuki, Uraken, Empi, Nukite	x
Blöcke	Soto Ude Uke, Nagashi Uke, Shuto Uke, Uchi Ude Uke, Sukui Uke	x
Tritte	Mae Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri, Kin Geri, Hiza Geri	x
Waffen in Grobform	Stock, Messer	x
Würfe	Ashi-barai, O-soto-gari, O-uchi-gari (große Innensichel), Ippon-seoi-nage (Schulterwurf), Uki-goshi (Arm um Hüfte)	x
Haltetchnik (Schärpe/Arm+Kopf)	Kesa-gatame	x

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

4. Kyu Blau mit einem Streifen zu Blau mit zwei Streifen (Fortsetzung)

Armhebel mit Oberschenkel seitlich	Hiza-gatame (Ude-hishigi-hiza-gatame)	x
„Standard-Hebel“ auch im Stand	Ude-hishigi-juji-gatame	x
„Sterngreifen“ im Stand	Ude-hishigi-te-gatame	x
Würgen	Gyaku-juji-jime (Kreuz-Würger Daumen außen), Hadaka Jime (im Sitzen & Stehen - Unterarmwürger in die Hände gegriffen)	x
Lehrgänge ab ca. 12 Jahren	Lehrgänge	1
Theorie/ Etikette	Theorie	x
Vorbereitungszeit	Dauer des regelmäßigen Trainings bis zum Grad mindestens	6

Notwehrrecht

Aktiver Teilnehmer und Prüfungspartner für andere

„Kampf in Umringung“: Griffe

„Kampf in Umringung“ mit Ansage: Schläge und Tritte

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

3. Kyu Blau mit zwei Streifen zu Braun mit einem Streifen

Angriff	Technik \ Grad	
Handgelenksgriff	einseitig parallel von vorn, einseitig diagonal von vorn, zwei Hände greifen zwei Hände, zwei Hände greifen eine Hand, einseitig von hinten oder seitlich, beidseitig von hinten oder seitlich	x
Hand fassen	parallel, diagonal	1
Schlag	gerade, rund, Handrückenschlag, von oben	4
Schubsen	von vorn ,von hinten oder seitlich	1
Tritt	gerade, rund	3
Revers greifen	einseitig, beidseitig	1
Haare greifen	von vorn, von der Seite, von hinten	2
Umklammerung	von vorn mit und ohne Einschluss der Arme	1
Umklammerung	von hinten mit und ohne Einschluss der Arme	1
Umklammerung	von der Seite mit und ohne Einschluss der Arme	1
Umfassen	Taille	1
Schwitzkasten	seitlich	3
Schwitzkasten	von vorn	1
Ohren greifen	von vorn	1
Würgen	beidhändig von vorn, der Seite, hinten	4
Würgen	am Boden	2
angepasste Transporthebel	Finger, Hand, Polizei	3
Knochenangriff	Knie	1
Stock, einhändig	von oben, rund, Rückhand	2
Stock, beidhändig	rund, Rückhand	1
Stock, ein- und beidhändig	Stich	1
Stock	Umklammerung	1
Stock	Stockwürgen verschiedene Arten	1
Messer	angelegt, von oben, rund, Rückhand	2
Fallschule	Rolle: rückwärts, vorwärts, vorwärts mit liegenbleiben; Sturz: nach vorn, nach hinten; Seitlich re/ li, freier Fall, geworfen werden	x
Stände	Shizentai, Heiko Dachi, Zenkuzu Dachi, Kiba Dachi	x
Fauststöße	Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Mawashi Tsuki, Uraken, Empi, Nukite	x
Blöcke	Soto Ude Uke, Uchi Ude Uke, Nagashi Uke, Shuto Uke, Sukui Uke, Juji Uke	x
Tritte	Mae Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri, Kin Geri, Hiza Geri, Ushiro (Yoko) Geri	x

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

3. Kyu Blau mit zwei Streifen zu Braun mit einem Streifen (Fortsetzung)

Waffen in Grobform	Stock, Messer, Katana, Bo	x
Würfe	Ashi-barai, O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari (kleine Innensichel), Ippon-seoi-nage, Uki-goshi, Tai-otoshi (Schleuderwurf übers Bein)	x
Haltetechnik	Kesa-gatame	x
Hebel (Stand & Boden)	Hiza-gatame (Ude-hishigi-hiza-gatame), Ude-hishigi-juji-gatame, Ude-hishigi-te-gatame	x
Würgen	Gyaku-juji-jime (Kreuz-Würger Daumen außen), Hadaka Jime (im Sitzen & Stehen - Unterarmwürger in die Hände gegriffen)	x
Lehrgänge ab ca. 12 Jahren	Lehrgänge	2
Theorie/ Etikette	Theorie	x
Vorbereitungszeit	Dauer des regelmäßigen Trainings bis zum Grad mindestens	6

Aufnahme in Trainergruppe

Vertraut mit der Vermittlung von Techniken

Einsatz als Assistenztrainer, z.B. Kindertraining

„Kampf in Umringung“ ohne Ansage: Schläge und Tritte

„Kampf in Umringung“: Griffe

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

2. Kyu Braun mit einem Streifen zu Braun mit zwei Streifen

Angriff	Technik \ Grad	
Handgelenksgriff	einseitig parallel von vorn, einseitig diagonal von vorn, zwei Hände greifen zwei Hände, zwei Hände greifen eine Hand, einseitig von hinten oder seitlich, beidseitig von hinten oder seitlich	x
Hand fassen	parallel, diagonal	1
Schlag	gerade, rund, Handrückenschlag, von oben	4
Schubsen	von vorn, von hinten oder seitlich	1
Tritt	gerade, rund	3
Revers greifen	einseitig, beidseitig	2
Haare greifen	von vorn, der Seite, hinten	2
Umklammerung	von vorn mit und ohne Einschluss der Arme	1
Umklammerung	von hinten mit und ohne Einschluss der Arme	1
Umklammerung	von der Seite mit und ohne Einschluss der Arme	1
Umfassen	Taille	1
Schwitzkasten	seitlich, von vorn	1
Ohren greifen	von vorn	2
Würgen	beidhändig von vorn, der Seite, hinten	4
Würgen	am Boden	2
angepasste Transporthebel	Finger, Hand, Polizei	3
Knochenangriff	Knie	1
Knochenangriff	Ellenbogen	1
Stock, einhändig	von oben, rund, Rückhand	2
Stock, beidhändig	rund, Rückhand	2
Stock, ein- und beidhändig	Stich	1
Stock	rund beidhändig	1
Stock	Stich ein- beidhändig	1
Stock	Rückhand einhändig	1
Stock	Rückhand beidhändig	1
Stock	Umklammerung	1
Stock	Stockwürgen verschiedene Arten	1
Messer	angelegt, von oben, rund, Rückhand, Stich	2
Fallschule	Rolle: rückwärts, vorwärts, vorwärts mit liegenbleiben; Sturz: nach vorn, nach hinten; Seitlich re/ li, freier Fall, geworfen werden	x
Stände	Shizentai, Heiko Dachi, Zenkuzu Dachi, Kiba Dachi	x
Fauststöße	Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Mawashi Tsuki, Uraken, Empi, Nukite	x

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

2. Kyu Braun mit einem Streifen zu Braun mit zwei Streifen (Fortsetzung)

Blöcke	Soto Ude Uke, Uchi Ude Uke, Nagashi Uke, Shuto Uke, Sukui Uke, Juji Uke	x
Tritte	Mae Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri, Kin Geri, Hiza Geri, Ushiro (Yoko) Geri	x
Waffen in Grobform	Stock, Messer, Katana, Bo	x
Würfe	Ashi-barai, O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari (kleine Innensichel), Ippon-seoi-nage, Uki-goshi, Tai-otoshi (Schleuderwurf übers Bein)	x
Halteteknik	Kesa-gatame	x
Hebel (Stand & Boden)	Hiza-gatame (Ude-hishigi-hiza-gatame), Ude-hishigi-juji-gatame, Ude-hishigi-te-gatame	x
Würgen	Gyaku-juji-jime, Hadaka Jime (im Sitzen & Stehen - Unterarmwürger in die Hände gegriffen)	x
Lehrgänge ab ca. 12 Jahren	Lehrgänge	2
Theorie/ Etikette	Theorie	x
Vorbereitungszeit	Dauer des regelmäßigen Trainings bis zum Grad mindestens	6

Aktiver Einsatz im Unterricht, Selbstständiges Anleiten von neuen Schülern

„Kampf in Umringung“ freie Reihenfolge

„Kampf in Umringung“ ohne Ansage: Schläge und Tritte

„Kampf in Umringung“: Griffe

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

1. Kyu Braun mit zwei Streifen zu Braun mit drei Streifen

Angriff	Technik \ Grad	III
Handgelenksgriff	einseitig parallel von vorn, einseitig diagonal von vorn, zwei Hände greifen zwei Hände, zwei Hände greifen eine Hand, einseitig von hinten oder seitlich, beidseitig von hinten oder seitlich	x
Hand fassen	parallel, diagonal	1
Schlag	gerade, rund, Handrückenschlag, von oben	4
Schubsen	von vorn, von hinten oder seitlich	1
Tritt	gerade, rund	3
Revers greifen	einseitig, beidseitig	1
Haare greifen	von vorn, der Seite, hinten	2
Umklammerung	von vorn mit und ohne Einschluss der Arme	1
Umklammerung	von hinten mit und ohne Einschluss der Arme	1
Umklammerung	von der Seite mit und ohne Einschluss der Arme	1
Umfassen	Taille	1
Umfassen	Arm einhängen/ Transportgriff	1
Schwitzkasten	seitlich, von vorn	3
Ohren greifen	von vorn	2
Würgen	beidhändig von vorn, der Seite, hinten, am Boden	4
angepasste Transporthebel	Finger, Hand, Polizei	3
Knochenangriff	Knie, Ellenbogen, Kopf	1
Stock	von oben einhändig, beidhändig	2
Stock	rund einhändig, beidhändig	1
Stock	Stich ein-, beidhändig	1
Stock	Rückhand einhändig, beidhändig	1
Stock	Umklammerung	1
Stock	Stockwürgen verschiedene Arten	1
Messer	angelegt, von oben, rund, Rückhand, Stich	3
Schwert und Klingen	von oben	1
Schwert und Klingen	rund	1
Schwert und Klingen	Rückhand	1
Schwert und Klingen	Stich	1
Fallschule	Rolle: rückwärts, vorwärts, vorwärts mit liegenbleiben; Sturz: nach vorn, nach hinten; Seitlich re/ li, freier Fall, geworfen werden, Flugrolle	x
Stände	Shizentai, Heiko Dach, Zenkuzu Dach, Kiba Dach, Kokuzu Dach (langer Rückwärtsstand), Neko Ashi Dach (Katzenstand)	x

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

1. Kyu Braun mit zwei Streifen zu Braun mit drei Streifen

Fauststöße	Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Mawashi Tsuki, Uraken, Empi, Nukite	x
Blöcke	Soto Ude Uke, Uchi Ude Uke, Nagashi Uke, Shuto Uke, Sukui Uke, Juji Uke, Age Uke, Gedan Barai	x
Tritte	Mae Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri, Kin Geri, Hiza Geri, Ushiro (Yoko) Geri	x
Waffen in Grobform	Stock, Messer, Katana, Bo	x
Würfe	Ashi-barai, O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari (kleine Innensichel), Ippon-seoi-nage, Uki-goshi, Tai-otoshi (Schleudwurf übers Bein) Sasae-tsuri-komi-ashi (Hebe + Fegewurf), Tomoe-nage, Kata-guruma (Schulterrad)	x
Halteteknik	Kesa-gatame, Sankaku Waza	x
Hebel (Stand & Boden)	Hiza-gatame (Ude-hishigi-hiza-gatame), Ude-hishigi-juji-gatame, Ude-hishigi-te-gatame	x
Würgen	Gyaku-juji-jime, Hadaka Jime, Kata-ha-jime (Mata Leon - Sitzwürger mit gegendrücken)	x
Lehrgänge ab ca. 12 Jahren	Lehrgänge	3
Theorie/ Etikette	Theorie	x
Vorbereitungszeit	Dauer des regelmäßigen Trainings bis zum Grad mindestens	12

Sichere Reaktion beim „Kampf in Umringung“: Stand und Boden
Zeigt sich stilübergreifend verantwortlich im Dojo
Mitglied im „Inner Circle“

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

1. Dan Braun mit drei Streifen zum 1. Dan Schwarz

Angriff	Technik \ Grad	
Handgelenksgriff	einseitig parallel von vorn, einseitig diagonal von vorn, zwei Hände greifen zwei Hände, zwei Hände greifen eine Hand, einseitig von hinten oder seitlich, beidseitig von hinten oder seitlich	x
Hand fassen	parallel, diagonal	1
Schlag	gerade, rund, Handrückenschlag, von oben	6
Schubsen	von vorn, von hinten oder seitlich	1
Tritt	gerade, rund	3
Revers greifen	einseitig, beidseitig	1
Haare greifen	von vorn, der Seite, hinten	2
Umklammerung	von vorn mit und ohne Einschluss der Arme	1
Umklammerung	von hinten mit und ohne Einschluss der Arme	1
Umklammerung	von der Seite mit und ohne Einschluss der Arme	1
Umfassen	Taille	1
Umfassen	Arm einhängen/ Transportgriff	1
Schwitzkasten	seitlich, von vorn	3
Ohren greifen	von vorn	2
Nelson	doppelter	1
Würgen	beidhändig von vorn, der Seite, hinten, am Boden	4
angepasste Transporthebel	Finger, Hand, Polizei	3
Knochenangriff	Knie, Ellenbogen, Kopf	1
Stock	von oben einhändig, beidhändig	2
Stock	rund einhändig, beidhändig	1
Stock	Stich ein- beidhändig	1
Stock	Rückhand einhändig, beidhändig	1
Stock	Umklammerung	1
Stock	Stockwürgen verschiedene Arten	1
Messer	angelegt, von oben, rund, Rückhand, Stich	4
Schwert und Klingen	von oben, rund, Rückhand, Stich	2
Bo und lange Gegenstände	Angriffe von: oben, rund, Stich	x
stehende Gegner	aus Bodenlage	x
Fallschule	Rolle: rückwärts, vorwärts, vorwärts mit liegenbleiben; Sturz: nach vorn, nach hinten; Seitlich re/ li, freier Fall, geworfen werden, Flugrolle, Flugrolle über Hindernisse, Fallschule aus dem Sitzen	x

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

1. Dan Braun mit drei Streifen zum 1. Dan Schwarz (Fortsetzung)

Stände	Shizentai, Heiko Dachi, Zenkuzu Dachi, Kiba Dachi, Kokuzu Dachi, Neko Ashi Dachi	x
Fauststöße	Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Mawashi Tsuki, Uraken, Empi, Nukite	x
Blöcke	Soto Ude Uke, Uchi Ude Uke, Nagashi Uke, Shuto Uke, Sukui Uke, Juji Uke, Age Uke, Gedan Barai	x
Tritte	Mae Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri, Kin Geri, Hiza Geri, Ushiro (Yoko) Geri	x
Waffen in Grobform	Stock, Messer, Katana, Bo	x
Nage Waza - Würfe	Ashi-barai, Sasae-tsuru-komi-ashi, O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari (kleine Innensichel), Ippon-seoi-nage, Uki-goshi, Tai-otoshi, Tomoe-nage, Kata-guruma	x
Osae komi waza - Haltetechnik	Kesa-gatame, Sankaku Waza	x
Kansetsu waza - Hebel (Stand & Boden)	Hiza-gatame (Ude-hishigi-hiza-gatame), Ude-hishigi-juji-gatame, Ude-hishigi-te-gatame	x
Shime waza - Würgen	Gyaku-juji-jime, Hadaka Jime, Kata-ha-jime (Mata Leon - Sitzwürger mit gegedrücken)	x
Lehrgänge	Lehrgänge	4
Theorie/ Etikette	Theorie	x
Vorbereitungszeit	Dauer des regelmäßigen Trainings bis zum Grad mindestens	12

Dojokun leben

Ist selbstständig in der Lage den Unterricht zu konzipieren und zu leiten

(Lehrprobe mit Trainerbestätigung)

1. Hilfe- Nachweis

Schriftliche Arbeit

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

2. Dan 1. Dan zum 2. Dan Schwarz

Angriff	Technik \ Grad	
Handgelenksgriff	einseitig parallel von vorn, einseitig diagonal von vorn, zwei Hände greifen zwei Hände, zwei Hände greifen eine Hand, einseitig von hinten oder seitlich, beidseitig von hinten oder seitlich	x
Hand fassen	parallel, diagonal	1
Schlag	gerade, rund, Handrückenschlag, von oben	6
Schubsen	von vorn, von hinten oder seitlich	1
Tritt	gerade, rund	3
Revers greifen	einseitig, beidseitig	1
Haare greifen	von vorn, der Seite, hinten	2
Umklammerung	von vorn mit und ohne Einschluss der Arme	1
Umklammerung	von hinten mit und ohne Einschluss der Arme	1
Umklammerung	von der Seite mit und ohne Einschluss der Arme	1
Umfassen	Taille	1
Umfassen	Arm einhängen/ Transportgriff	1
Schwitzkasten	seitlich, von vorn	3
Ohren greifen	von vorn	2
Nelson	doppelter	1
Würgen	beidhändig von vorn, der Seite, hinten, am Boden	4
Würgen	aller Art im Sitzen	1
angepasste Transporthebel	Finger, Hand, Polizei	3
Knochenangriff	Knie, Ellenbogen, Kopf	1
Stock	von oben einhändig, beidhändig	2
Stock	rund einhändig, beidhändig	1
Stock	Stich ein-, beidhändig	1
Stock	Rückhand einhändig, beidhändig	1
Stock	Umklammerung	1
Stock	Stockwürgen verschiedene Arten	1
Messer	angelegt, von oben, rund, Rückhand, Stich	4
Schwert und Klingen	von oben, rund, Rückhand, Stich	1
Bo und lange Gegenstände	von oben	x
Bo und lange Gegenstände	rund	x
Bo und lange Gegenstände	Stich	x
stehende Gegner	aus Bodenlage	x
Fallschule	Rolle: rückwärts, vorwärts, vorwärts mit liegenbleiben; Sturz: nach vorn, nach hinten; Seitlich re/ li, freier Fall, geworfen werden, Flugrolle, Flugrolle über Hindernisse, Fallschule aus dem Sitzen	x

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

2. Dan 1. Dan zum 2. Dan Schwarz (Fortsetzung)

Stände	Shizentai, Heiko Dachi, Zenkuzu Dachi, Kiba Dachi, Kokuzu Dachi, Neko Ashi Dachi	x
Fauststöße	Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Mawashi Tsuki, Uraken, Empi, Nukite	x
Blöcke	Soto Ude Uke, Uchi Ude Uke, Nagashi Uke, Shuto Uke, Sukui Uke, Juji Uke, Age Uke, Gedan Barai	x
Tritte	Mae Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri, Kin Geri, Hiza Geri, Ushiro (Yoko) Geri	x
Waffen in Grobform	Stock, Messer, Katana, Bo	x
Historische Waffen in Grobform	Tonfa, Jitte, Sai	x
Nage Waza	Ashi-barai, Sasae-tsuru-komi-ashi, O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Ippon-seoi-nage, Uki-goshi, Tai-otoshi, Tomoe-nage, Kata-guruma	x
Ne Waza - Osae komi waza	Kesa-gatame, Sankaku Waza	x
Kansetsu waza - Stand & Boden	Hiza-gatame (Ude-hishigi-hiza-gatame), Ude-hishigi-juji-gatame, Ude-hishigi-te-gatame	x
Shime waza - Würgen	Gyaku-juji-jime, Hadaka Jime, Kata-ha-jime (Mata Leon - Sitzwürger mit gegedrücken)	x
Lehrgänge	Lehrgänge	4
Theorie/ Etikette	Theorie	x
Vorbereitungszeit	Dauer des regelmäßigen Trainings bis zum Grad mindestens	24

Techniken aus dem Sitzen

Lehrgang auf Landesebene geben

Sich in anderen Dojos zeigen und sich einen eigenen Namen machen durch sein Lernen und Können
NIBUKAI nach außen vertreten

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

3. Dan 2. Dan zum 3. Dan Schwarz

Angriff	Technik \ Grad	
Handgelenksgriff	einseitig parallel von vorn, einseitig diagonal von vorn, zwei Hände greifen zwei Hände, zwei Hände greifen eine Hand, einseitig von hinten oder seitlich, beidseitig von hinten oder seitlich	x
Hand fassen	parallel, diagonal	1
Schlag	gerade, rund, Handrückenschlag, von oben	6
Schubsen	von vorn, von hinten oder seitlich	1
Tritt	gerade, rund	3
Revers greifen	einseitig, beidseitig,	1
Haare greifen	von vorn, der Seite, hinten	2
Umklammerung	von vorn mit und ohne Einschluss der Arme	1
Umklammerung	von hinten mit und ohne Einschluss der Arme	1
Umklammerung	von der Seite mit und ohne Einschluss der Arme	1
Umfassen	Taille	1
Umfassen	Arm einhängen/ Transportgriff	1
Schwitzkasten	seitlich, von vorn	3
Ohren greifen	von vorn	2
Nelson	doppelter	2
Würgen	beidhändig von vorn, der Seite, hinten, am Boden	4
Würgen	aller Art im Sitzen	1
angepasste Transporthebel	Finger, Hand, Polizei	3
Knochenangriff	Knie, Ellenbogen, Kopf	1
Stock	von oben einhändig, beidhändig	2
Stock	rund einhändig, beidhändig	1
Stock	Stich ein-, beidhändig	1
Stock	Rückhand einhändig, beidhändig	1
Stock	Umklammerung	1
Stock	Stockwürgen verschiedene Arten	1
Messer	angelegt, von oben, rund, Rückhand, Stich	2
Schwert und Klingen	von oben, rund, Rückhand, Stich	2
Bo und lange Gegenstände	von oben, rund, Stich	x
stehende Gegner	aus Bodenlage	x
Fallschule	Rolle: rückwärts, vorwärts, vorwärts mit liegenbleiben; Sturz: nach vorn, nach hinten; Seitlich re/ li, freier Fall, geworfen werden, Flugrolle, Flugrolle über Hindernisse, Fallschule aus dem Sitzen	x

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

3. Dan 2. Dan zum 3. Dan Schwarz (Fortsetzung)

Stände	Shizentai, Heiko Dachi, Zenkuzu Dachi, Kiba Dachi, Kokuzu Dachi, Neko Ashi Dachi	x
Fauststöße	Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Mawashi Tsuki, Uraken, Empi, Nukite	x
Blöcke	Soto Ude Uke, Uchi Ude Uke, Nagashi Uke, Shuto Uke, Sukui Uke, Juji Uke, Age Uke, Gedan Barai	x
Tritte	Mae Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri, Kin Geri, Hiza Geri, Ushiro (Yoko) Geri	x
Waffen in Grobform	Stock, Messer, Katana, Bo	x
Historische Waffen in Grobform	Tonfa, Jitte, Sai	x
Nage Waza	Ashi-Barai, Sasae-tsuru-komi-ashi, O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari (kleine Innensichel), Ippon-seoi-nage, Uki-goshi, Tai-otoshi, Tomoe-nage, Kata-guruma	x
Ne Waza - Osae komi waza	Kesa-gatame, Sankaku Waza	x
Kansetsu waza - Stand & Boden	Hiza-gatame (Ude-hishigi-hiza-gatame), Ude-hishigi-juji-gatame, Ude-hishigi-te-gatame	x
Shime waza - Würgen	Gyaku-juji-jime, Hadaka Jime, Kata-ha-jime (Mata Leon - Sitzwürger mit gegendrücken)	x
Lehrgänge	Lehrgänge	6
Theorie/ Etikette	Theorie	x
Vorbereitungszeit	Dauer des regelmäßigen Trainings bis zum Grad mindestens	36

Historische Waffenkunde

Technikerklärung

Lehrprobe in der Prüfung

Lehrgänge geben auf Landesebene und Bundesebene

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

4. Dan 3. Dan zum 4. Dan Schwarz

Angriff	Technik \ Grad	
Handgelenksgriff	einseitig parallel von vorn, einseitig diagonal von vorn, zwei Hände greifen zwei Hände, zwei Hände greifen eine Hand, einseitig von hinten oder seitlich, beidseitig von hinten oder seitlich	x
Hand fassen	parallel, diagonal	1
Schlag	gerade, rund, Handrückenschlag, von oben	6
Schubsen	von vorn, hinten oder seitlich	1
Tritt	gerade, rund	3
Revers greifen	einseitig, beidseitig	1
Haare greifen	von vorn, der Seite, hinten	2
Umklammerung	von vorn mit und ohne Einschluss der Arme	1
Umklammerung	von hinten mit und ohne Einschluss der Arme	1
Umklammerung	von der Seite mit und ohne Einschluss der Arme	1
Umfassen	Taille	1
Umfassen	Arm einhängen/ Transportgriff	1
Schwitzkasten	seitlich, von vorn	3
Ohren greifen	von vorn	2
Nelson	doppelter	2
Würgen	beidhändig von vorn, der Seite, hinten, am Boden	4
Würgen	aller Art im Sitzen	1
angepasste Transporthebel	Finger, Hand, Polizei	3
Knochenangriff	Knie, Ellenbogen, Kopf	1
Stock	von oben einhändig, beidhändig	2
Stock	rund einhändig, beidhändig	1
Stock	Stich ein-, beidhändig	1
Stock	Rückhand einhändig, beidhändig	1
Stock	Umklammerung	1
Stock	Stockwürgen verschiedene Arten	1
Messer	angelegt, von oben, rund, Rückhand, Stich	2
Schwert und Klingen	von oben, rund	2
Schwert und Klingen	Rückhand, Stich,	1
Bo und lange Gegenstände	von oben, rund, Stich	x
stehende Gegner	aus Bodenlage	x
Fallschule	Rolle: rückwärts, vorwärts, vorwärts mit liegenbleiben; Sturz: nach vorn, nach hinten; Seitlich re/ li, freier Fall, geworfen werden, Flugrolle, Flugrolle über Hindernisse, Fallschule aus dem Sitzen	x

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

4. Dan 3. Dan zum 4. Dan Schwarz

Stände	Shizentai, Heiko Dach, Zenkuzu Dach, Kiba Dach, Kokuzu Dach, Neko Ashi Dach	x
Fauststöße	Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Mawashi Tsuki, Uraken, Empi, Nukite	x
Blöcke	Soto Ude Uke, Uchi Ude Uke, Nagashi Uke, Shuto Uke, Sukui Uke, Juji Uke, Age Uke, Gedan Barai	x
Tritte	Mae Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri, Kin Geri, Hiza Geri, Ushiro (Yoko) Geri	x
Waffen in Grobform	Stock, Messer, Katana, Bo	x
Historische Waffen in Grobform	Tonfa, Jitte, Sai	x
Nage Waza	Ashi-barai, Sasae-tsuru-komi-ashi, O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari (kleine Innensichel), Ippon-seoi-nage, Uki-goshi, Tai-otoshi, Tomoe-nage, Kata-guruma	x
Ne Waza - Osae komi waza	Kesa-gatame, Sankaku Waza	x
Kansetsu waza - Stand & Boden	Hiza-gatame (Ude-hishigi-hiza-gatame), Ude-hishigi-juji-gatame, Ude-hishigi-te-gatame	x
Shime waza - Würgen	Gyaku-juji-jime, Hadaka Jime, Kata-ha-jime (Mata Leon)	x
Lehrgänge	Lehrgänge	8
Theorie/ Etikette	Theorie	x
Vorbereitungszeit	Dauer des regelmäßigen Trainings bis zum Grad mindestens	48

Lehrer und Technikkundiger
Beschäftigung mit dem Stil
Einsatz über Schulbelange hinaus

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

Danksagung

Das Jiu- Jitsu im NIBUKAI hat sich über die gesamte Zeit verändert, in der unsere Schule existiert. Immer wieder haben wir unsere Anforderungen überprüft und angepasst, uns mit anderen Lehrern ausgetauscht und so „unser“ Jiu- Jitsu entwickelt. Herzlichen Dank an dieser Stelle für die Unterstützung.

Es wäre sehr wünschenswert, dass sich diese Entwicklung auch weiterhin fortsetzt.

Mein besonderer Dank gilt meinen Schülern, ohne die wir niemals den heutigen Punkt erreicht hätten. Namentlich an Robert Geier für seine langjährige Treue und Zuverlässigkeit und an Marian Heym für seinen besonderen Einsatz.

Gabriele Freyberg
NIBUKAI

Prüfungsordnung Jiu- Jitsu

Alle Rechte bei:
NIBUKAI GmbH
Gabriele Freyberg
www.nibukai.de