



# Jiu-Jitsu Prüfungsprogramm

## TSV Berlin-Wittenau 1896 e.V.

Mitglied der Deutschen Kampfkunst Föderation  
ab ca. 13 Jahre / Stand 21.05.2016



	5. Kyu gelb	4. Kyu orange	3. Kyu grün	2. Kyu Blau	1. Kyu Braun	1. Dan schwarz	2. Dan schwarz	3. Dan schwarz	4. Dan schwarz
Falltechniken	3	5	6	7	9	nach Angabe			
Ausweichen	2	3	3	4	5	nach Angabe			
Blöcke	2	3	5	6	7	7	7	7	7
Schläge	1	3	5	7	9	9	9	9	9
Tritte	1	2	4	5	7	7	7	7	7
Wurftechniken	2	3	5	7	9	10	10	10	10
Haltetechiken am Boden	2	3	4	6	7	7	7	7	7
Hebeltechniken	1	3	4	5	7	7	7	7	7
Würgetechniken	1	2	3	5	7	7	7	7	7
Transportgriffe	-	1	2	3	4	5	5	5	5
<b>ABWEHREN</b>									
Handumklammerungen	2	3	5	6	8	10	10	11	12
Jacke, Kragen fassen	1	2	3	4	5	6	6	7	7
Haare fassen	1	1	1	2	3	3	3	4	5
Körperumklammerung von vorne	1	2	2	3	4	4	4	4	5
von hinten	1	1	2	2	3	3	4	4	5
von der Seite	-	1	2	2	3	3	3	4	5
Schwitzkasten von vorne	-	1	1	2	2	2	3	3	3
von hinten	-	1	1	2	2	3	3	4	4
von der Seite	1	1	2	3	4	4	5	5	5
Nelson	-	-	1	2	3	3	3	3	3
Würgen von vorne	1	2	3	3	4	4	4	5	5
von hinten	1	1	2	3	3	4	4	4	5
von der Seite	1	1	2	2	3	4	4	4	4
am Boden	1	2	2	3	4	4	4	5	5
Strangulation (Seil)	-	-	1	2	3	4	4	4	4
Box- und Schlägerabwehren	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fußtrittabwehren	1	2	3	3	4	4	5	5	6
<b>WAFFENABWEHREN</b>									
Stumpfe Hiebwaaffe von oben	1	1	2	3	3	3	4	4	4
von außen	-	1	1	2	3	3	3	4	4
von innen	-	1	2	2	3	3	4	4	4
beidhändig	-	-	1	2	2	3	3	4	4
Stich	-	-	1	2	2	3	3	4	4
Schnitt- o. Stichwaaffe von oben	-	1	1	2	2	2	3	3	4
von unten	1	1	1	2	3	3	4	4	4
von außen	-	1	1	2	2	2	3	3	4
von innen	-	-	1	2	3	3	4	4	5
Stich	-	-	1	2	3	3	3	4	4
Abwehr mit Alltagsgegenständen	-	-	-	1	2	2	3	3	4
Randori gegen mehrere Angreifer	-	1 min	2 min	2 min	2 min	2 min			
Atemi an der Prätze	1 min	-	-	-	-	-			
<b>T H E O R I E</b>									
Theorie	Part 1	Part 2	Part 3	Part 4	Part 5	komplett			
Kenntnisse in 1. Hilfe	-	-	-	-	-	1.Hilfe	1.Hilfe	1.Hilfe	1.Hilfe
Vorbereitungszeit (ca.)	6 M	6 M	6 M	8 M	10 M	1 J	2 J	3 J	4 J
Mindestalter	-	-	-	-	16 J.	18 J.	-	-	-

	THEORIE – PARTS					
Theorie	Part 1	Part 2	Part 3	Part 4	Part 5	komplett
Verhalten im Dojo	Basis	fundiert	umfassend	umfassend	umfassend	umfassend
Japanische Begriffe und Kommandos	-	Basis	fundiert	fundiert	fundiert	umfassend
Geschichte des Jiu-Jitsu	-	-	Basis	fundiert	umfassend	umfassend
Rechtliche Voraussetzungen	-	-	Basis	fundiert	umfassend	umfassend
Kenntnisse über Notwehrbestimmungen	-	-	Basis	fundiert	umfassend	umfassend
Kenntnisse über Atemi-Punkte	-	-	-	-	fundiert	umfassend