



## Jiu-Jitsu-Tiger Prüfungsprogramm

**TSV Berlin-Wittenau 1896 e.V.**

Mitglied der Deutschen Kampfkunst Föderation

Jiu-Jitsu-Tiger / Stand 16.02.2014



### Weißer Tiger

- SV-Fallen oder Fallübung seitwärts
- einmal Ausweichen
- ein Passivblock, z.B. „der Checker“
- eine Abwehr gegen Handumklammerung, z.B. „Nikolaus-Technik“
- ein Haltegriff, z.B. Kesa Gatame
- Judo-Bodenrandori



### Gelber Tiger

- Fallübung seitwärts
- Fallübung Rolle rückwärts
- zweimal Ausweichen
- ein Passivblock
- eine Schlagtechnik, z.B. Ohrfeige
- eine Abwehr gegen Handumklammerung
- eine Abwehr gegen Jacke, Kragen oder Haare fassen
- ein Wurf
- ein Haltegriff
- Judo-Bodenrandori



### Oranger Tiger

- Fallübung seitwärts
- Fallübung Rolle vorwärts
- Fallübung Rolle rückwärts
- zweimal Ausweichen
- ein Passivblock
- ein aktiver Block, z.B. Age Uke gegen Griff in die Haare
- eine Schlagtechnik, z.B. Ohrfeige
- eine Stoßtechnik, z.B. beidh. Schubsen
- eine Abwehr gegen Handumklammerung, z.B. Nikolaus-Technik
- eine Abwehr gegen Jacke, Kragen oder Haare fassen
- zwei Würfe
- ein Haltegriff
- Judo-Bodenrandori

