



Was kann ich - und was muss ich noch lernen?

**Jiu-Jitsu  
Prüfungsanforderungen**

Verbereitungszeit

Mindestalter

Graduierung

Gürtelfarbe

je 1/2 Jahr						je 1/2 Jahr					je 1/2 Jahr					1 Jahr	1 Jahr	2 Jahre	3 Jahre	4 Jahre				
bis zum 16. Lebensjahr						Erwachsene bis 40 Jahre					Erwachsene über 40 Jahre					18	19	21	25	30				
6. Kyu	5. Kyu		4. Kyu		3. Kyu		2. Kyu		1. Kyu	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	1. DAN	2. DAN	3. DAN	4. DAN	5. DAN
weiß/gelb	gelb	gelb/orange		orange	orange/grün		grün	grün/blau		blau	blau/braun		braun	gelb	orange	grün	blau	braun	schwarz	schwarz	schwarz	schwarz	schwarz	

<b>Theorie</b>																								
Etikette, Angrüßen, Gürtel binden, Geschichte, Verein																								
Werte (Bescheidenheit, Ehrlichkeit, Ernsthaftigkeit, Hilfsbereitschaft, Höflichkeit, Mut, Respekt, Selbstbeherrschung, Wertschätzung, Freundschaft)																								
StGB: Notwehr § 32, § 33 Überschreitung, § 34 Rechtfertigender Notstand, § 35 Entschuldigender Notstand; BGB § 227 Notwehr																								
Atmung / Kampfschrei (Kiai): was, wie, warum																								
Nervendruckpunkte: Finger, Hand, Arm, Fuß, Bein, Körper, Kopf, Hals																								
Zahlen	ichi 1, ni 2, san 3, shi 4, go 5, roku 6, shichi 7, hachi 8, kyu 9, ju 10, ju ichi 11, ju ni 12, ni ju 20, san ju 30, hyaku 100, sen 1000, man 10000																							
diverse Vokabeln: hidari/migi, Dojo, Tatami, Gi, Kimono, Zubon, Obi																								
<b>Stellungen</b>		<b>Tachi Waza</b>																						
geschlossene Fußstellung	Heisoku Dach																							
verbundene Stellung	Musubi Dach																							
Parallelstellung	Heiko Dach																							
Stellung wie Schriftzeichen Hachi	Hachiji Dach / Shizentai																							
	Uchi Hachiji Dach																							
Reiterstellung	Kiba Dach																							
Haltung des Reiters zu Pferde	Shiko Dach																							
T-Stellung	Teinoji Dach																							
Stellung wie Schriftzeichen RE	Renoji Dach																							
	Zuri Aschi Dach																							
Rückwärtsstellung	Kokutsu Dach																							
halbe Vorwärtsstellung	Hanzenkutsu Dach																							
Vorwärtsstellung	Zenkutsu Dach																							
freie Stellung	Jiyu Dach																							
Halbmondstellung	Hangetsu Dach																							































# Jiu-Jitsu

## Prüfungsanforderungen

### Gürtelfarbe

	weiß/gelb	gelb	gelb/orange	orange	orange/grün	grün	grün/blau	blau	blau/braun	braun	gelb	orange	grün	blau	braun	gelb	orange	grün	blau	braun	schwarz	schwarz	schwarz	schwarz	schwarz
<b>Abwehr gegen Stockangriffe - Bo Dori - Bo, Hanbo, Jo, Tanbo</b>		1	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	4	6	8	1	2	4	5	6					
von außen																									
von oben																									
von innen																									
Stockstich																									
Baseballschläger																									
Langstock																									
<b>Abwehr gegen Messerangriffe - Tanto Dori</b>					1	2	3	4	6	8		2	4	6	8		2	3	4	6					
gerader Stich																									
Stich von außen																									
Stich von oben																									
Stich von innen																									
Bedrohung von vorne (freie Hand am Kragen)																									
Bedrohung am Hals (freie Hand am Kragen)																									
am Hals in der Bodenlage																									
<b>Abwehr gegen Bedrohung mit einer Pistole - Tanju Dori</b>						1	2	3	3	4		1	2	3	4		1	2	2	3					
von vorne																									
von der Seite																									
von hinten																									
<b>mehrere Angreifer 1 bis 2 Minuten</b>			2	2	3	3	3	3	3	3		2	3	3	4										
<b>Randori in der Bodenlage</b>																									
<b>Randori im Stand</b>																									
<b>Anzahl der Techniken</b>	15	25	40	51	63	79	95	111	129	148	27	57	86	115	148	27	51	76	100	126					

**Jiu-Jitsu  
Prüfungsanforderungen**

**Gürtelfarbe**

	weiß/gelb	gelb	gelb/orange	orange	orange/grün	grün	grün/blau	blau	blau/braun	braun	gelb	orange	grün	blau	braun	gelb	orange	grün	blau	braun	schwarz	schwarz	schwarz	schwarz	schwarz
<p><b>1. DAN</b>                      Vorkenntnisse                      Teilnahme an 2 Pflichtlehrgängen pro Vorbereitungsjahr                      Abwehr von Angriffen gegen einen Angreifer mit Waffen (entfällt ab 40 Jahre)                      Goshin Jitsu No Kata                      Aktiver Einsatz für die Belange des Jiu-Jitsu</p>																									
<p><b>2. DAN</b>                      Vorkenntnisse                      Teilnahme an 2 Pflichtlehrgängen pro Vorbereitungsjahr                      Abwehr von Angriffen mehrere Angreifer mit Waffen (entfällt ab 40 Jahre)                      Kime No Kata                      Aktiver Einsatz für die Belange des Jiu-Jitsu</p>																									
<p><b>3. DAN</b>                      Vorkenntnisse                      Teilnahme an 2 Pflichtlehrgängen pro Vorbereitungsjahr                      10 Zusatzfunktionen                      Ju No Kata                      Aktiver Einsatz für die Belange des Jiu-Jitsu</p>																									
<p><b>4. DAN</b>                      Vorkenntnisse                      Teilnahme an 2 Pflichtlehrgängen pro Vorbereitungsjahr                      15 Zusatzfunktionen                      Isutsu No Kata                      Aktiver Einsatz für die Belange des Jiu-Jitsu</p>																									
<p><b>5. DAN</b>                      Vorkenntnisse                      Teilnahme an 2 Pflichtlehrgängen pro Vorbereitungsjahr                      20 Zusatzfunktionen                      Koshiki No Kata                      Aktiver Einsatz für die Belange des Jiu-Jitsu</p>																									