

Liebe Sportkameraden,

diese PDF-Datei soll ausschließlich eine Hilfestellung zur Ausarbeitung eines Prüfungsprogramms für eine Ju-Jutsu Gürtelprüfung darstellen.

Grundlage zur Erstellung dieser Datei war das am 01.01.2008 gültige Prüfungsprogramm des DJJV e.V. bzw. das Ju-Jutsu 1X1 Ausgabe 2006.

Grundsätzlich gilt, das Grundlage zur Durchführung einer Ju-Jutsu-Gürtelprüfung, die aktuell gültige Prüfungsordnung des DJJV ist, welche in der aktuellen Ausgabe des Ju-Jutsu 1X1 bzw. auf der Internetseite des DJJV e.V. nach zu lesen ist.

# 5. Kyu Gelbgurt

## 3 passive Abwehrtechniken mit dem Unterarm

1. in Kopfhöhe außen

Angriff:

2. in Höhe der Körpermitte außen

Angriff:

3. in Höhe der Körpermitte innen

Angriff:

## 2 Abwehrtechniken mit der Hand

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

## 1 Griff lösen

Angriff:

## 1 Griff sprengen

Angriff:

## 1 Handballentechnik

Technik:

Angriff:

## 1 Knietechnik

Technik:

Angriff:

## 1 Stoppfußstoß

Angriff:

## 1 Armstreckhebel (Ausführung bei Bodenlage des Gegners)

Technik:

Angriff:

## 1 Körperabbiegen

Angriff:

## 1 Beinstellen

Angriff: