

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.

3. Kyu Grüngurt

4 Abwehrtechniken mit der Hand

1. Technik:
Angriff:
2. Technik:
Angriff:
3. Technik:
Angriff:
4. Technik:
Angriff:

1 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel

Technik:
Angriff:

2 Ellbogentechniken

1. Technik:
Angriff:
2. Technik:
Angriff:

1 Lowkick

Angriff:

1 Nervendrucktechnik

Technik:
Angriff:

1 Handgelenkhebel

| | |
|----------|--|
| Technik: | |
| Angriff: | |

1 Armbeugehebel als Transporttechnik

| | |
|----------|--|
| Technik: | |
| Angriff: | |

1 Schulterwurf oder Schulterzug

| | |
|----------|--|
| Technik: | |
| Angriff: | |

1 große Innensichel

| | |
|----------|--|
| Angriff: | |
|----------|--|