

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.

2. Kyu Blaugurt

2 Abwehrtechniken mit dem Fuß oder Unterschenkel

1. nach außen

Technik:	
Angriff:	

2. nach innen

Technik:	
Angriff:	

1 Handaußenkantenschlag

Angriff:	
----------	--

1 Fußstoß abwärts

Angriff:	
----------	--

1 Fußstoß seitwärts

Angriff:	
----------	--

2 Nervendrucktechnik

1. Technik:	
Angriff:	

2. Technik:	
Angriff:	

2 Würgetechniken mit Verwendung der Kleidung

1. Technik:	
Angriff:	

2. Technik:	
Angriff:	

2 Handgelenkhebel

1. Technik:
Angriff:

2. Technik:
Angriff:

4 Armstreckhebel

1. 2 Armstreckhebel im Stand

1. Technik:
Angriff:

2. Technik:
Angriff:

2. 2 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners

1. Technik:
Angriff:

2. Technik:
Angriff:

1 Ausheber

Technik:
Angriff:

1 Hüftfegen oder Schenkelwurf

Technik:
Angriff:

1 Rückriss

Angriff: