

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.

1. Kyu Braungurt

1 Fingerstich oder Pressluftschlag

Technik:	<input type="text"/>
Angriff:	<input type="text"/>

1 Kopfstoß oder Kopfschlag

Technik:	<input type="text"/>
Angriff:	<input type="text"/>

1 Halbkreisfußtritt vorwärts

Angriff:	<input type="text"/>
----------	----------------------

1 Rückentransport

Angriff:	<input type="text"/>
----------	----------------------

1 Kopfkontrollgriff

Angriff:	<input type="text"/>
----------	----------------------

2 Würgetechniken mit den Armen oder Händen

1. Technik:	<input type="text"/>
Angriff:	<input type="text"/>

2. Technik:	<input type="text"/>
Angriff:	<input type="text"/>

1 Fingerhebel

Technik:	<input type="text"/>
Angriff:	<input type="text"/>

2 Bein- oder Hüfthebel

1. Technik:	<input type="text"/>
Angriff:	<input type="text"/>

2. Technik:	<input type="text"/>
Angriff:	<input type="text"/>

3 Armbeugehebel

1. 2 Armbeugehebel im Stand

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

2. 1 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners

Technik:

Angriff:

3 Handgelenkhebel

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

2 Beingreifertechniken

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

1 Selbstfallwurf

Technik:

Angriff: