

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. Dan Schwarzgurt

3 Abwehrtechniken mit dem Ellbogen

1. Technik:

a)	
b)	
c)	

2. Technik:

a)	
b)	
c)	

3. Technik:

a)	
b)	
c)	

1 Handinnenkantenschlag

a)	
b)	
c)	

4 Ellbogentechniken

1. Technik:

a)	
b)	
c)	

2. Technik:

a)	
b)	
c)	

3. Technik:

a)	
b)	
c)	

4. Technik:

a)	
b)	
c)	

2 Würgetechniken mit den Beinen oder Füßen

1. Technik:

a)	
b)	
c)	

2. Technik:

a)	
b)	
c)	

1 kombinierte Festlegetechnik

a)	
b)	
c)	

1 Genickhebel

a)	
b)	
c)	

6 Armstreckhebel

1. Technik:

a)

b)

c)

2. Technik:

a)

b)

c)

3. Technik:

a)

b)

c)

4. Technik:

a)

b)

c)

5. Technik:

a)

b)

c)

6. Technik:

a)

b)

c)

1 Schleuderwurf

a)

b)

c)

2 Ausheber

1. Technik:

a)	
b)	
c)	

2. Technik:

a)	
b)	
c)	

2 Selbstfallwürfe

1. Technik:

a)	
b)	
c)	

2. Technik:

a)	
b)	
c)	

Gegentechniken:

3 Würfe:

a)	
b)	
c)	

3 Hebel:

a)	
b)	
c)	

2 Würgetechniken:

a)	
b)	