

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 01.01.2009 gültige Prüfungsprogramm des DJJV e.V. bzw. das Ju-Jutsu 1X1 Ausgabe 2009.

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. Dan – Schwarzgurt

4 Kombinationen von Abwehrtechniken

1. Technik:

a)

b)

c)

2. Technik:

a)

b)

c)

3. Technik:

a)

b)

c)

4. Technik:

a)

b)

c)

1 Fußstoß rückwärts

a)

b)

c)

Halbkreisfußtritt rückwärts oder Fersendrehschlag

Technik:

a)

b)

c)

4 Nervendrucktechniken

1. Technik:

a)

b)

c)

2. Technik:

a)

b)

c)

3. Technik:

a)

b)

c)

4. Technik:

a)

b)

c)

2 kombinierte Würgetechniken

1. Technik:

a)

b)

c)

2. Technik:

a)

b)

c)

1 kombinierte Transporttechnik

Technik:

a)

b)

c)

1 Handdrehgriff oder Armdrehgriff

Technik:

a)	
b)	
c)	

3 Armbeugehebel im Stand

1. Technik:

a)	
b)	
c)	

2. Technik:

a)	
b)	
c)	

3. Technik:

a)	
b)	
c)	

2 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners

1. Technik:

a)	
b)	
c)	

2. Technik:

a)	
b)	
c)	

Körperrückstoß

a)	
b)	
c)	

3 Ausheber

1. Technik:

a)
b)
c)

2. Technik:

a)
b)
c)

3. Technik:

a)
b)
c)

3 Selbstfallwürfe

1. Technik:

a)
b)
c)

2. Technik:

a)
b)
c)

3. Technik:

a)
b)
c)