

PRÜFUNGSPROGRAMM

Sportunion Favoriten

5. KYU 4. KYU 3. KYU 2. KYU 1. KYU 1. DAN 2. DAN 3. DAN 4. DAN

1. KIHON WAZA - Basistechniken, Grundlagenprogramm

1.1. UKEMI WAZA, FALLSCHULE

X X X X X X

1.2. KATAME WAZA – Gruppe sämtlicher Fesselgriffe, Methoden des Festhaltens, Immobilisierens, Transportieren

1.2.1. Finger-, Hand-, Ellbogen-und Schulterhebel (Arm)	2	3	4	6	8	10	12	14	16
1.2.2. Fuß- oder Beinhebel	1	2	3	4	5	6	6	7	7
1.2.3. Würgegriffe, Würgetechniken	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.2.4. Transportgriffe	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.2.5. Festlegetechniken am Boden (Bauch-Seite-Rücken)	2	3	4	5	7	9	10	11	12
1.2.6. Scheren, Zangen (hasami waza)	-	-	1	2	3	4	5	5	5

1.3. ATEMI WAZA - Schlag-, Block- und Druckpunkttechniken

1.3.1. Armtechniken (+ passender Block) - Anzahl Armtechniken:	2	3	4	5	6	7	7	8	8
1.3.2. Beintechniken (+ passender Block) - Anzahl Armtechniken:	1	2	3	4	5	6	6	7	7
1.3.3. Bezeichnung von Angriffs-/Druckpunkten	-	3	5	7	10	12	14	16	18

1.4. NAGE WAZA – Wurftechniken

1.4.1. Koshi waza - Hüftwürfe	1	2	3	4	5	5	6	6	6
1.4.2. Te waza – Hand-, Armwürfe	1	2	3	4	5	5	6	6	6
1.4.3. Ashi waza - Beinwürfe	1	2	3	4	5	5	6	6	6
1.4.4. Sutemi waza - Selbstfaller(mae sutemi, yoko sutemi, maki komi)	1	2	3	4	5	5	6	6	6
1.4.5. Kaeshi waza - Gegenwürfe	-	1	2	3	4	5	6	7	8
1.4.6. Wurfkombinationen (renzoku/renraku waza)	-	1	2	3	4	5	6	7	8
1.4.7. Würfe ohne Fassen des Keikogi (uU. auch ohne Jacke),	-	1	2	3	4	5	6	7	8

2. FUSEGI WAZA – Verteidigungen/Abwehren (ab 3. Kyu auch gegen kombinierte Angriffe)

Ab 3.Kyu Primärphasen + Sekundärphasen; ab 1.Dan Primärphasen + Sekundärphasen + Tertiärphasen

2.1. gg. KATAME WAZA

2.1.1. gg. Hand-/Armfassen u. gg. Hebel („Gegentechniken“)	2	3	5	7	8	10	12	14	16
2.1.2. gg. Fassen der Kleidung (Revers, Kragen, Ärmel,	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.1.3. gg. Würgegriffe (Hand od. Gegenstand)	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.1.4. gg. Körperklammerungen	1	2	3	4	5	6	6	7	7
2.1.5. gg. Kopfklammerungen (Schwitzkasten)	1	2	3	3	4	5	5	6	6
2.1.6. gg. Haar-, Ohrzug	-	-	1	2	3	4	4	5	5
2.1.7. gg. Nelson	-	-	-	1	2	3	3	3	3
2.1.8. gg. Scheren	-	-	1	1	2	3	3	3	3
2.1.9. Abwehren aus und in der Bodenlage									
2.1.9.1. gg. stehenden Gegner	-	-	1	2	3	3	4	4	4
2.1.9.2. gg. knienden Gegner	-	-	1	2	3	3	4	5	5
2.1.9.3. gg. Festhalter/Festlegetechniken	1	2	3	4	5	5	5	5	5

2.2. gg. ATEMI WAZA

2.2.1. gg. Armtechniken	2	3	4	5	6	7	7	8	8
2.2.2. gg. Beintechniken	1	2	3	4	5	6	6	7	7

2.3. ABWEHR VON WAFFEN

2.3.1. gg. verschiedene Arten von „Stöcken“ (Knüppel, Flasche, Kette ...)	-	2	3	4	5	6	7	8	9
2.3.2. gg. verschiedene Arten von Stich- und Schneidwaffen	-	-	-	2	3	4	5	6	6
2.3.3. gg. Faustfeuerwaffen	-	-	-	-	1	2	3	3	3

3. ANWENDUNGSPROGRAMM -Unter Wettkampf- bzw. Stressbedingungen hat uke hier zu zeigen, was und wie er das bisher gelernte umsetzen kann.

3.1. NOTHILFEN

- - 1 2 3 4 4 5 6

3.2. FREIE DEMONSTRATION, wahlweise eine der drei u.a. Optionen:

entweder Abwehr freier Angriffe gegen mehrere Gegner (SV Block)	4	6	8	10	12	14	16	18	20
oder Fightingsimulation	1min gg. passiven Gegner	1min gg. aggress. passiven Gegner	1 min	2 min	3 min	2 x1 min, jeweils gg. anderen Gegner			
oder DUO-Programm/KATA	Serie 1-3 je 2	Serie 1-3 je 3	Serie 1-4 je 4	alles	alles	Komplett mit ansagen			

4. THEORIE (T) bzw schriftliche Arbeit (S)

T T T T T S S S S

5. Dan

Freies Programm, der Prüfung hat seine individuelle Vorstellung und Ausprägung von Jiu Jitsu vorzustellen