

SHDK - Prüfungsordnung Jiu-Jitsu ab 14 Jahre

	Graduierung	5.Kyu-gelb	4.Kyu-orange	3.Kyu-grün	2.Kyu-blau	1.Kyu-braun
	Vorbereitungszeit (Mon)	6	6	8	8	10
	Lehrgangsnachweise	0	2	3	4	4
A	Falltechniken	3	5	6	7	8
B	Ausweichtechniken	2	3	4	5	6
	Block- / Fegetechniken	2	4	5	6	8
	Schlag- / Stoßtechniken	2	4	5	6	8
	Fußtechniken	2	3	4	5	6
	Wurftechniken	2	4	6	8	10
	Hebeltechniken	2	4	6	8	10
	Würgetechniken	1	2	4	6	8
	Festlegetechniken	2	3	4	5	6
	Transporttechniken	1	2	3	4	5
C	Abwehr gegen:					
	Hand- / Armfassen	2	4	6	8	10
	Revers- / Kragenfassen	1	2	4	5	6
	Haarefassen	1	2	3	4	5
	Würgen	2	4	6	8	10
	Brustumklammerung	1	2	4	6	8
	Kopfumklammerung	1	2	3	4	5
	Nelson			1	2	3
D	Faustangriffe	1	2	4	6	8
	Fußangriffe	1	2	3	4	5
E	Stock	1	2	3	4	6
	Messer			1	3	5
	Pistole			1	2	3
	Waffen spezial (z.B. Kette)			1	2	3
F	Abwehren i.d. Bodenlage	1	2	3	4	5
	Freie Angriffe					
	Anzahl Gegner			1	2	3
	Theorie	Etikette Verhalten im Dojo	Geschichte Kiai Atemi-Waza	Notwehr Gesetzliche Voraussetz.	Erste Hilfe Kuatsu	Kenntnisse 5.-2. Kyu Vokabeln