Prüfungsprogramm Jiu-Jitsu ab 14 Jahre

<u>Falltechnike</u>	<u>Falltechniken</u>		
Anzahl	Fallübung		
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

<u>Ausweichtechniken</u>			
Anzahl	Angriff	Ausweichtechnik	
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Block-/Fegetechniken			
Anzahl	Angriff	Block-/Fegetechnik	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Schlag-/Stoß	Schlag-/Stoßtechniken		
Anzahl	Schlag-/Stoßtechnik		
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

<u>Fußtechnike</u>	<u>Fußtechniken</u>		
Anzahl	Fußtechnik		
1			
2			
3			
4			
5			
6			

<u>Wurftechniken</u>			
Anzahl	Angriff	Wurftechnik	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Hebeltechnil	Hebeltechniken_		
Anzahl	Hebeltechnik		
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Anzahl Würgetechnik 1 2 3 4 5 6 7	<u>Würgetechniken</u>		
2 3 4 5	Anzahl	Würgetechnik	
3 4 5	1		
5	2		
5	3		
	4		
6 7	5		
7	6		
	7		
8	8		

Festlegetech	<u>Festlegetechniken</u>		
Anzahl	Festlegetechnik		
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Transportted	<u>Transporttechniken</u>		
Anzahl	Transporttechnik		
1			
2			
3			
4			
5			

	en Hand-/Armfassen	
Anzahl	Angriff	Abwehr
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Abwehr gegen Revers-/Kragenfassen		
Anzahl	Angriff	Abwehr
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Anzahl	Angriff	Abwehr
1		
2		
3		
4		
5		

Abwehr gege		
Anzahl	Angriff	Abwehr
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Abwehr gege	en Brustumklammerungen	
Anzahl	Angriff	Abwehr
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Ahwehr geg	en Kopfumklammerungen	
	A:tf	A h h

Abwehr gege	en Kopfumklammerungen	
Anzahl	Angriff	Abwehr
1		
2		
3		
4		
5		

Abwehr gege	en Nelson	
Anzahl	Angriff	Abwehr
1		
2		
3		

Abwehr gege	en Faustangriffe	
Anzahl	Angriff	Abwehr
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Abwehr gege	en Fußangriffe	

Abwehr gege	en Fußangriffe	
Anzahl	Angriff	Abwehr
1		
2		
3		
4		
5		

Abwehr gege	en Stockangriffe	
Anzahl	Angriff	Abwehr
1		
2		
3		
4		
5		
6		

	en Messerangriffe	
Anzahl	Angriff	Abwehr
1		
2		
3		
4		
5		
	en Pistolenangriffe	
Anzahl	Angriff	Abwehr
1		
2		
3		
	en Waffen Spezial (z.B. Kette)	
Abwehr gege Anzahl	en Waffen Spezial (z.B. Kette) Angriff	Abwehr
		Abwehr
Anzahl		Abwehr
Anzahl 1		Abwehr
Anzahl 1 2 3	Angriff	Abwehr
Anzahl 1 2 3 Abwehr in de	Angriff er Bodenlage (Würgen)	
Anzahl 1 2 3	Angriff	Abwehr
Anzahl 1 2 3 Abwehr in de	Angriff er Bodenlage (Würgen)	
Anzahl 1 2 3 Abwehr in de Anzahl	Angriff er Bodenlage (Würgen)	
Anzahl 2 3 Abwehr in de Anzahl 1	Angriff er Bodenlage (Würgen)	
Anzahl 2 3 Abwehr in de Anzahl 1	Angriff er Bodenlage (Würgen)	