

Prüfungsprogramm Jiu-Jitsu ab 14 Jahre

Falltechniken

Anzahl	Fallübung
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Ausweichtechniken

Anzahl	Angriff	Ausweichtechnik
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Block-/Fegetechniken

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

Schlag-/Stoßtechniken

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

Fußtechniken

Anzahl	Fußtechnik
1	
2	
3	
4	
5	
6	

Wurftechniken

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

Hebeltechniken

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

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

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

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

Abwehr gegen Hand-/Armfasen

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

Abwehr gegen Revers-/Kragenfasen

Anzahl	Angriff	Abwehr
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Abwehr gegen Haarefassen

Anzahl	Angriff	Abwehr
1		
2		
3		
4		
5		

Abwehr gegen Würgen

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

Abwehr gegen Brustumklammerungen

Anzahl	Angriff	Abwehr
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

Abwehr gegen Kopfumklammerungen

Anzahl	Angriff	Abwehr
1		
2		
3		
4		
5		

Abwehr gegen Nelson

Anzahl	Angriff	Abwehr
1		
2		
3		

Abwehr gegen Faustangriffe

Anzahl	Angriff	Abwehr
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

Abwehr gegen Fußangriffe

Anzahl	Angriff	Abwehr
1		
2		
3		
4		
5		

Abwehr gegen Stockangriffe

Anzahl	Angriff	Abwehr
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Abwehr gegen Messerangriffe

Anzahl	Angriff	Abwehr
1		
2		
3		
4		
5		

Abwehr gegen Pistolenangriffe

Anzahl	Angriff	Abwehr
1		
2		
3		

Abwehr gegen Waffen Spezial (z.B. Kette)

Anzahl	Angriff	Abwehr
1		
2		
3		

Abwehr in der Bodenlage (Würgen)

Anzahl	Angriff	Abwehr
1		
2		
3		
4		
5		