

SHDK - Prüfungsordnung Jiu-Jitsu ab 14 Jahre

| 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 | | 1 | 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 |
| | | | | | | |
| Abwehr gegen: | | | | | | |
| C | 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 | |