

Jiu-Jitsu-Kyu-Prüfungsprogramm (15 - 45 Jahre)

Bezeichnung Gürtelfarbe	5. Kyu gelb	4. Kyu orange	3. Kyu grün	2. Kyu blau	1. Kyu braun
Vorbereitungszeit	6 Monate	6 Monate	6 Monate	6 Monate	12 Monate
Mindestalter	15 Jahre	15 Jahre	15 Jahre	15 Jahre	15 Jahre
Grundtechniken					
Falltechniken	3	6	8 - 10	8 - 10	8 - 10
Ausweichen	2	3	3	4	5
Blocken	2	3	5	6	7
Schläge/Stöße	2	3	6	7	9
Fußtritte	1	2	4	5	7
Würfe	2	4	6	8	12
Hebel	2	4	6	8	10
Würgegriffe	2	4	6	8	10
Festlegegriffe	1	2	3	4	5
Transportgriffe	1	2	3	4	5
Abwehr gegen:					
Hand-/Armfassen	2	4	6	8	10
Revers-/Kragenfassen	2	3	4	5	6
Haarefassen			1	2	3
Würgen (Stand/Boden)	2	4	6	8	10
Brustumklammerung	2	4	6	7	8
Kopfumklammerung	1	2	3	4	5
Nelson			1	2	3
Faustangriffe	1	2	4	6	8
Fußangriffe	1	2	3	4	5
Stock	1	2	4	6	8
Messer		2	4	6	8
Pistole		1	2	3	4
Freie Angriffe	1 Minute 1 Angreifer	1 Minute 2 Angreifer	1 Minute 2 Angreifer	1 Minute 3 Angreifer	2 Minuten 4 Angreifer