

### Jiu Jitsu - Kyu- Prüfungsprogramm ab 45 Jahre

	gelb	orange	grün	blau	braun
Vorbereitungszeit	6 Monate	6 Monate	6 Monate	6 Monate	6 Monate
Mindestalter					
Falltechniken	3	3	3	4	5
Ausweichen	1	2	3	4	5
Blocken	2	3	4	5	6
Schläge / Stöße	2	3	4	5	6
Fußtritte	1	2	2	3	4
Würfe	2	3	4	6	8
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	7	8
Revers / Kragenfassen	2	3	4	5	6
Haarefassen	-	-	1	2	3
Würgen, Stand und Boden	2	3	4	6	8
Brustumklammerungen	2	3	4	5	6
Kopfumklammerungen	1	2	3	4	4
Nelson	-	-	1	1	2
Faustangriffe	-	2	3	5	6
Fußangriffe	-	1	2	3	4
Stock	1	2	4	5	6
Messer	-	2	3	4	6
Pistole	-	1	2	2	3
Freie Angriffe					
1 Angreifer ohne Waffen	-	-	-	-	-
Freie Angriffe, mehrere Angreifer ohne Waffen					