

**Jiu-Jitsu Dan-Kollegium e.V.  
Prüfungsprogramm**

	<b>Gelb</b>	<b>Orange</b>	<b>Grün</b>	<b>Blau</b>	<b>Braun</b>	<b>1. Dan</b>	<b>2. Dan</b>	<b>3. Dan</b>
Vorbereitungszeit	6 M.	6 M.	12 M.	12 M.	18 M.	1,5 J.	2 J.	3 J.
Schriftliche Arbeit	-	-	-	-	-	-	X	X
<b>Grundtechniken:</b>								
Grundstellungen	5	5	5	5	5	6	7	8
Blocktechniken	1	2	3	4	5	6	7	8
Schlagtechniken	1	2	3	4	5	6	7	8
Beintechniken	1	2	3	4	5	6	7	8
Handkante/ offene H.	1	2	3	4	5	6	7	8
Ellbogentechniken	1	2	3	4	5	6	7	8
Kombinationen	1	2	3	4	5	6	7	8
Pratzen	X	X	X	X	X	X	X	X
Sandsack	-	X	X	X	X	X	X	X
Falltechniken	1	2	3	4	5	6	7	8
Würfe	1	2	3	4	5	6	7	8
Haltegriffe-Bodenlage	1	2	3	4	5	6	7	8
Hebel-Bodenlage	1	2	3	4	5	6	7	8
Würgetechn.-Bodenlage	1	2	3	4	5	6	7	8
Handgelenkhebel	-	-	-	-	-	-	-	5
Transportgriffe	-	-	-	-	-	2	2	2
<b>Gesamt Grundtechn.</b>	<b>16</b>	<b>27</b>	<b>38</b>	<b>49</b>	<b>60</b>	<b>74</b>	<b>86</b>	<b>103</b>
<b>Abwehrtechniken:</b>								
Handumklammerung	1	2	3	4	5	6	7	8
Jacken- Haarefassen	1	2	3	4	5	6	7	8
Körperumklammerung	1	2	3	4	5	6	7	8
Schwitzkasten	1	2	3	4	5	6	7	8
Würgen	1	2	3	4	5	6	7	8
Würgen am Boden	1	2	3	4	5	6	7	8
Schlagabwehren	1	2	3	4	5	6	7	8
Fußtritt Stand/ Boden	1	2	3	4	5	6	7	8
Nelson	-	-	1	2	2	3	3	3
Stock	2	3	5	5	5	10	10	15
Messer	-	1	2	4	5	10	10	15
Pistole	-	-	-	-	-	2	2	3
Angriffe sitzend	-	-	-	-	-	-	5	5
Nothilfetechniken	-	-	-	-	-	-	5	5
Kontertechniken	-	-	-	-	-	-	5	5
Verbundene Augen	-	-	-	-	-	-	5	10
<b>Gesamt Abwehrtechn.</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>32</b>	<b>43</b>	<b>52</b>	<b>73</b>	<b>101</b>	<b>125</b>
<b>Spezialtechniken:</b>								
Kata	-	-	-	-	-	1	2	3
Schläge/Tritte Boden	-	-	-	-	-	X	X	X
Stock gegen Stock	-	-	-	-	-	-	X	X
Stock gegen Messer	-	-	-	-	-	-	X	X
Angriffstechniken	-	-	-	-	-	-	X	X
Distanz- u. Bodenkampf	-	-	-	X	X	X	X	X
Randori 3 Angreifer	-	-	X	X	X	X	X	X
Bruchtest	-	-	-	-	-	X	X	X
<b>Theorie:</b>								
Stilkunde/ Begriffe	X	X	X	X	X	X	X	X
Notwehr	-	-	X	X	X	X	X	X
Anatomi/ Atemi-Punkte	-	-	-	X	X	X	X	X
Erste Hilfe	-	-	-	-	X	X	X	X