

**Deutscher
Fachsportverband
für Jiu-Jitsu e.V.**



柔術

DFJJ e.V.

BUNDESEINHEITLICHE PRÜFUNGSORDNUNG

Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Allgemeines zum Budosport	3
Hygiene	3
Die Kleidung im Budo	3
Allgemeines zur Kata	3
Dojoetikette	4
5. Kyu - Gelbgurt	6
Kanae/Sabaki und Kyusho-Waza für 5. Kyu	7
4. Kyu - Orangegurt	8
Kanae/Sabaki und Kyusho-Waza für 4. Kyu	9
3. Kyu - Grüngurt	10
Kanae/Sabaki und Kyusho-Waza für 3. Kyu	11
2. Kyu - Blaugurt	12
Kanae/Sabaki und Kyusho-Waza für 2. Kyu	13
1. Kyu - Braungurt	14
1. Dan	15
2. Dan	16
3. Dan	17
4. Dan	18
5. Dan	19
Selbstverteidigungsprogramm	20
Bewertungsbogen (Muster für Kyu und Dan-Prüfung)	22

Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

Allgemeines zum Budosport

Hygiene

Bei jedem Training, sollte der Budoka auf folgende hygienische und verletzungsvorbeugende Maßnahmen besonders achten:

- Sauberer und korrekter Gi
- Kurze Finger- und Fußnägel
- Keinen Schmuck tragen
- Lange Haare zusammenbinden
- Keine Nahrung während oder kurz vor dem Training zu sich nehmen
- Trinkpausen nur wenn sie vom Trainer genehmigt sind
- Verletzungen an der Haut mit Pflaster, Verband oder Mullbinden versorgen (keine offenen Wunden unbehandelt lassen)
- Sich vor und nach dem Training waschen bzw. duschen
- Den Weg von der Umkleide bis zur Matte nicht barfuß gehen

Die Kleidung im Budo

Für die meisten Sportarten gibt es spezielle Kleidung, so auch im Budosport. Diese besteht in der Regel aus einer weißen Jacke (Uwagi), einer weißen Hose (Zubon) und einem Gürtel (Obi). Zusammen nennt man den kompletten Anzug Gi. Weibliche Budoka tragen unter der Jacke ein weißes T-Shirt.

Allgemeines zur Kata

Kata bedeutet *Form* und ist eine Trainingsmethode, bei der mit einem kooperativen Partner (Tori und Uke sind gleichberechtigt) vorgegebene Techniksequenzen, die bestimmte Fähigkeiten und Prinzipien des Kampfs lehren, demonstriert werden. Durch die Kata entwickelt der Budoka eine breite Palette von Fähigkeiten, einschließlich verschiedener Würfe, Hebel, Schläge, Tritte und Druckpunkte.

Die Zusammenarbeit im Kata-Training bedeutet nicht, dass der Trainingspartner schauspielert, es bedeutet, dass Uke („der Nehmende“, an dem die Technik ausgeführt wird) zugestimmt hat, bestimmte Angriffe auf festgelegte Weise auszuführen. Dabei beabsichtigt jeder Angriff von Uke erfolgreich zu sein und es liegt an Tori („der Gebende“, der die Technik ausführt), die richtige Verteidigung anzuwenden.

Es geht sich hierbei nicht um „Sieg“ oder „Niederlage“, sondern vielmehr um ein harmonisches Miteinander, ein „Geben und Nehmen“.

Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

Dojoetikette

1. Regel:

Ruhe - Für uns Budoka ist unser Dojo eine Stätte der inneren Sammlung und der Ruhe -ein Ort der Konzentration und Höflichkeit. Lautes und aufdringliches Verhalten und Gebaren oder gar Lärm sind uns daher ein Greuel.

2. Regel:

Höflichkeit - Beim Betreten oder Verlassen unseres Dojos grüßen wir mit einer leichten Verbeugung. Dieser Gruß gilt zunächst der Übungsstätte und der ausgeübten Budokunst, aber auch unserem Sensei und unserer Übungsgruppe. Handschlag und lautes "Hallo" oder "Tschüss" können daher getrost entfallen.

3. Regel:

Zustimmung - Klatschen oder gar Pfeifen sind in einem Dojo völlig fehl am Platze. Unsere Zustimmung drücken wir lieber durch besonderen Einsatz und Anstrengung aus. Missfallenskundgebungen und lasches, lustloses Üben kennen wir nicht, dieses wäre eine Beleidigung für unseren Lehrer und eine Schmähung der Übungsgruppe und unserer Partner.

4. Regel:

Sei pünktlich - Vermeide es unbedingt, verspätet zum Unterricht zu kommen. Sollte dies dennoch der Fall sein, so grüße den Lehrer und die Gruppe kurz mit einer kurzen Verbeugung. Spar Dir alle Erklärungen, Ausreden und warte auf ein Zeichen Deines Lehrers, Dich in die Gruppe einzuordnen.

5. Regel:

Verlasse das Dojo nicht - Das Verlassen des Dojos während des Unterrichtes gilt als unhöflich. Ist es dennoch unumgänglich, so zeige es Deinem Lehrer und warte auf seine Bestätigung. Melde Dich auch korrekt wieder zurück.

6. Regel:

Zurückhaltung - Unterbrich den Unterricht nicht ständig durch Fragen oder gar kluge Einwände. Viele Fragen werden sich beim Üben der Techniken selbst beantworten. Auch wird sich nach dem Unterricht sicher die Gelegenheit ergeben, Fragen und Einwände zu klären und zu besprechen.

7. Regel:

Denke mit - Versuche immer, durch Dein Verhalten und Deine Mitarbeit zu einem reibungslosen Übungsverlauf beizutragen. Sei immer aufmerksam, schnell und konzentriert. Du willst lernen? Da sind Wachsamkeit, Beobachtungsgabe und Mitdenken die Grundvoraussetzungen.

8. Regel:

Sei wachsam - Ob es um die Aufstellung der Übungsgruppe geht oder die Ausführung einer neuen Partnerübung: Sei so wachsam, dass Dir kein Fehler unterläuft. Jede Technik im Unterricht hat ihren Sinn, ihre Bedeutung. Jede Erläuterung verlangt Deine volle Konzentration. Unaufmerksamkeit und Unachtsamkeit führen auch in einer realen Auseinandersetzung zu großen Nachteilen.

Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

9. Regel:

Sei ernsthaft - Betreibe die Budokünste mit dem notwendigen Ernst. Was nicht bedeuten soll, dass der Spaß beim Lernen und Üben auf den Strecke bleiben muss.

10. Regel:

Respekt - Zeige Deinem Übungspartner, dass Du ihn/sie achtest. Strenge Dich an, ein guter Partner zu sein. Nimm Deinen Partner ernst. Unterschätze ihn/sie niemals, trainiere aber auch nicht überheblich oder gar herablassend mit ihm/ihr. Überlasse Übungsaufforderungen immer den älteren höhergraduierten Partnern.

11. Regel:

Sei stark - Lass Dir nicht anmerken, wenn Du müde oder erschöpft bist. Setze Dich während des Unterrichtes nicht unaufgefordert hin; lege Dich nicht hin, während sich Deine Mitschüler bei einer Übung anstrengen, wenn Du selber einmal eine Pause haben solltest. Während des Unterrichtes stütze Dich nicht unnötig ab, verlasse nicht Deinen Platz. Zappele nicht unnötig herum. Ein Budoka hat seinen Geist und seinen Körper immer unter Kontrolle.

12. Regel:

Sei beherrscht - Zeige in allen Situationen Selbstdisziplin und wahre die Beherrschung! Übe konzentriert und kontrolliert: Du betreibst Budo!

13. Regel:

Sei gründlich - Strebe immer nach dem höchsten Ziel: der Perfektion! Selbst wenn Du sie nie erreichen wirst. Allein der Weg zählt! Wehre Dich gegen Müdigkeit, Unlust und Unaufmerksamkeit. Vergiss im Unterricht die Zeit. Widme Dich nur der Sache selbst, Deiner Übung und Deinem Partner. Lasse Dich nicht von außen ablenken und lenke nie selbst einen anderen Budoka von außen her ab. Auch wichtige Dinge haben oft Zeit bis nach dem Unterricht.

14. Regel:

Sei sauber - Beim Budo kommen Menschen auf "Tuchföhlung" und in Kontakt. Daher müssen bestimmte hygienische Grundbedingungen erfüllt sein und unbedingt beachtet werden:

Wasche Dir vor dem Unterricht die FüÙe, schneide Finger- und Fußnägel kurz und halte sie sauber. Achte auf die Sauberkeit Deines Gi. Alkohol vor dem Unterricht: unmöglich! Willst Du zu einer Gefahr für Deine Partner und Dich selbst werden...?

Ringe, Halsketten, Stecker jeder Art haben im Budo keinen Platz. Kaugummi und Trinken während des Unterrichtes? Undenkbar.

15. Regel:

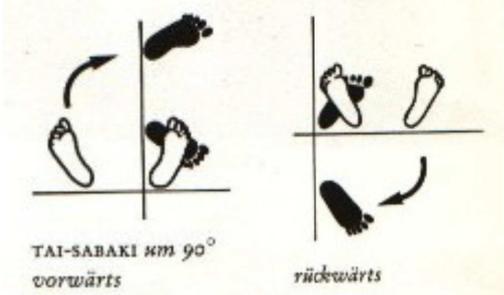
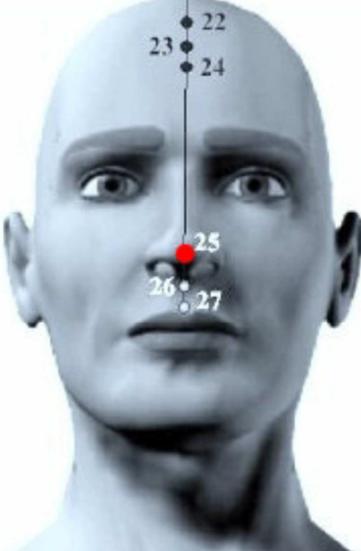
Sei beständig - Du hast Dich entschlossen, eine Budo-Kunst zu lernen! Nun besuche regelmäßig den Unterricht. Dein Lehrer und Deine Partner mögen es gar nicht, wenn Du sie zu unnötigen Wiederholungen zwingst, nur weil Du zu träge warst, den Unterricht regelmäßig zu besuchen.

Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

Deutscher Fachsportverband für Jiu-Jitsu e.V.	 DFJJ 柔術	Bundesprüfungsordnung 5. Kyu – gelb Vorbereitung 6 Monate
Vorkenntnisse		Begrüßung / Dojoetikette / Kleiderordnung
Kanae / Sabaki		Stellungen / Bewegungen
Shizentai		Grundstellung
Musubi-Dachi		verbundene Stellung
Tai-Sabaki		Schrittdrehung 90° vorwärts und rückwärts
Ukemi-Waza		Falltechniken
Mae-Chugaeri migi / hidari		Vorwärtsrolle rechts und links
Ushiro-Chugaeri migi / hidari		Rückwärtsrolle rechts und links
Yoko-Ukemi migi / hidari		Seitwärtssturz rechts und links
Nage-Waza		Würfe
O-Soto-Otoshi		Großer Außensturz
O-Uchi-Gari		Große Innensichel
Uki-Goshi		Kleiner Hüftwurf
Seoi-Otoshi		Schultersturz
Katame-Waza		Halte- / Würge- / Hebeltechniken
Kuzure-Kote-Gaeshi		Handbeugehebel
Kote-Gaeshi		Kipphandhebel
Kote-Mawashi-Irimi		Handdrehbeugehebel
Yoko-Kote-Garami		Handseithebel
Ude-Garami		Armbeugehebel im Stand
Ude-Garami		Armbeugehebel am Boden
Hiza-Garami		Kniebeugehebel
Uke- / Atemi-Waza		Schlag- / Stoß- / Tritt- / Abwehrtechniken
Jodan-Age-Uke		Unterarmblock oben
Gedan-Barai		Unterarmblock unten
Chudan-Uchi-Uke		Unterarmblock innen
Chudan-Soto-Uke		Unterarmblock außen
Oi-Tsuki		Gleichseitiger Fauststoß
Kin-Geri		Fußtritt in den Unterleib
Kyusho-Waza		Drucktechniken
Governing Vessel Meridian 25		Beschreibung siehe Anhang
Tokui-Waza		Spezialtechniken
1 Technik		Transporttechniken
Goshin-Jitsu		Selbstverteidigung
Beschreibung siehe Anhang		

Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

Kanae/Sabaki und Kyusho-Waza für 5. Kyu

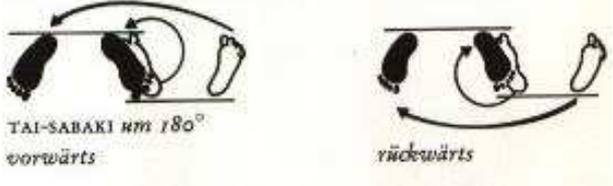
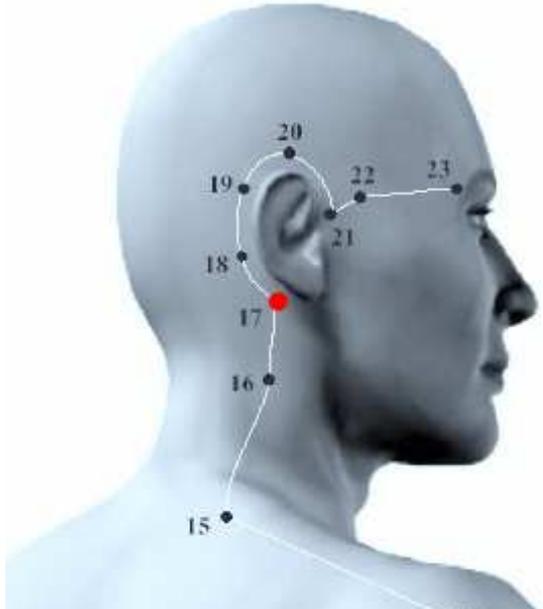
<p>Shizentai Grundstellung</p>	
<p>Musubi-Dachi verbundene Stellung</p>	
<p>Tai-Sabaki Schrittdrehung 90° vorwärts und rückwärts</p>	
<p>Nasendruck / Lenkergefäß Meridian 25</p> <ul style="list-style-type: none">– direkt auf der Nasenspitze– <i>Druckrichtung: frontal auf Nasenspitze</i>	

Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

Deutscher Fachsportverband für Jiu-Jitsu e.V.	 DFJJ 柔術	Bundesprüfungsordnung 4. Kyu – orange Vorbereitung 6 Monate
Vorkenntnisse		Grundtechniken des 5. Kyu
Kanae / Sabaki		Stellungen / Bewegungen
Mawate		Drehung
Zenkutsu-Dachi		Vorwärtsstellung
Tai-Sabaki		Schrittdrehung 180° vorwärts und rückwärts
Ukemi-Waza		Falltechniken
Mae-Ukemi		Sturz vorwärts
Ushiro-Ukemi		Sturz rückwärts
Yoko-Chugaeri migi / hidari		Seitwärtsrolle rechts und links
Nage-Waza		Würfe
O-Soto-Gari		Großer Außensichel
Tani-Otoshi		Talfallzug
O-Goshi		Hüftwurf
Koshi-Guruma		Hüftrad
Katame-Waza		Halte- / Würge- / Hebeltechniken
Kanuki-Gatame		Riegelstreckhebel (von innen)
Gyaku-Kanuki-Gatame		umgekehrter Riegelstreckhebel (von außen)
Kote-Tori		Handbeugetransportgriff
Ude-Hineri		Armdrehgriff
Yubi-Kansezu-Waza		Fingerhebel
Ashi-Dori		Fußdrehhebel
Juji-Jime		Kreuzwürger (mind. eine Variante)
Uke- / Atemi-Waza		Schlag- / Stoß- / Tritt- / Abwehrtechniken
Haito-Uke		Handinnenkantenblock
Shuto-Uke		Handaußenkantenblock
Shuto-Uchi		Handaußenkantenschlag
Yoko-Empi-Uchi		Ellenbogenstoß zur Seite
Ushiro-Empi-Uchi		Ellenbogenstoß nach hinten
Gyaku-Tsuki		Umgekehrter Fauststoß
Mae-Geri		Fußtritt vorwärts
Kyusho-Waza		Drucktechniken
Dreifacherwärmer 17		Beschreibung siehe Anhang
Tokui-Waza		Spezialtechniken
1 Technik		Fixierung am Boden (Hebel, Würge, Haltegriffe)
2 Techniken		Transporttechniken
Goshin-Jitsu		Selbstverteidigung
Beschreibung siehe Anhang		

Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

Kanae/Sabaki und Kyusho-Waza für 4. Kyu

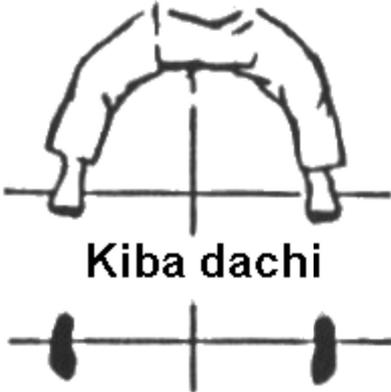
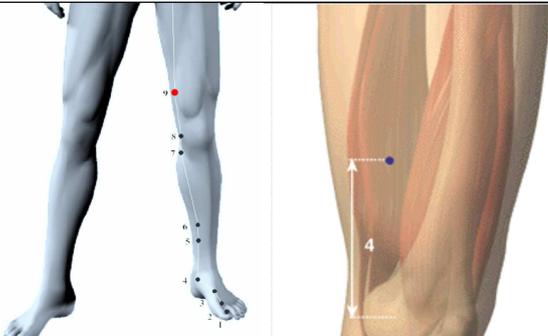
<p>Mawate Drehung</p>	
<p>Zenkutsu-Dachi Vorwärtsstellung</p>	
<p>Tai-Sabaki Schrittdrehung 180° vorwärts und rückwärts</p>	
<p>Ohrendruck / Dreifacherwärmer 17</p> <ul style="list-style-type: none"> - direkt unterhalb des Ohres, wo Ohrläppchen den Kiefer berührt - <i>Druckrichtung: zur Nasenspitze</i> 	

Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

Deutscher Fachsportverband für Jiu-Jitsu e.V.	 DFJJ 柔術	Bundesprüfungsordnung 3. Kyu – grün Vorbereitung 6 Monate
Vorkenntnisse		Grundtechniken des 5. - 4. Kyu
Kanae / Sabaki		Stellungen / Bewegungen
Tsugi-Ashi		Nachstellschritt
Kokutsu-Dachi		Rückwärtsstellung
Kiba-Dachi		Reiterstellung
Ukemi-Waza		Falltechniken
Mae-Ukemi		Vorwärtssturz über die Bank rechts oder links
Ushiro-Ukemi		Rückwärtssturz über die Bank rechts oder links
Tobi-Ukemi migi / hidari		Freier Fall rechts und links
Nage-Waza		Würfe
Harai-Goshi		Hüftfegen
Tai-Otoshi		Körperwurf
Ko-Soto-Gake		Kleines Einhängen
Yoko-Otoshi		Seitfallzug
Ippon-Seoi-Nage		Schulterwurf
Katame-Waza		Halte- / Würge- / Hebeltechniken
Ude-Hishigi		Armstreckhebel über die Schulter
Kote-Hineri		Handdrehhebel
Ude-Hishigi-Juji-Gatame		Armstreckhebel am Boden
Waki-Gatame		Körperstreckhebel
Ude-Osae		Armstreckhebel zum Boden
Hadaka-Jime		Schränkwürgen
Ushiro-Jime		Freies Würgen
Ude- / Atemi-Waza		Schlag- / Stoß- / Tritt- / Abwehrtechniken
Moroto-Uke		Doppelarmblock
Haito-Uchi		Handinnenkantenschlag
Uraken		Fausrückschlag
Empi-Otoshi		Ellenbogenschlag nach unten
Yoko-Geri		Seitwärtstritt
Mawashi-Geri		Halbkreisfußtritt
Kyusho-Waza		Drucktechniken
Leber 9		Beschreibung siehe Anhang
Tokui-Waza		Spezialtechniken
2 Techniken		Fixierung am Boden (Hebel, Würge, Haltegriffe)
3 Techniken		Transporttechniken
Goshin-Jitsu		Selbstverteidigung
Beschreibung siehe Anhang		
Pflichtlehrgänge		
Für die Zulassung zur Prüfung müssen zwei Lehrgänge im Budopass eingetragen sein.		

Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

Kanae/Sabaki und Kyusho-Waza für 3. Kyu

<p>Tsugi-Ashi Nachstellschritt</p>	
<p>Kokutsu-Dachi Rückwärtsstellung</p>	
<p>Kiba-Dachi Reiterstellung</p>	
<p>Oberschenkeldruck / Leber 9</p> <ul style="list-style-type: none">- 4 cm (Handbreit) über dem Kniegelenksspalt, zwischen d Muskelsträngen- <i>Druckrichtung zum Knochen</i>	

Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

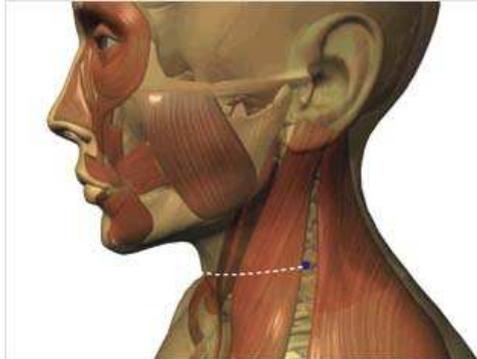
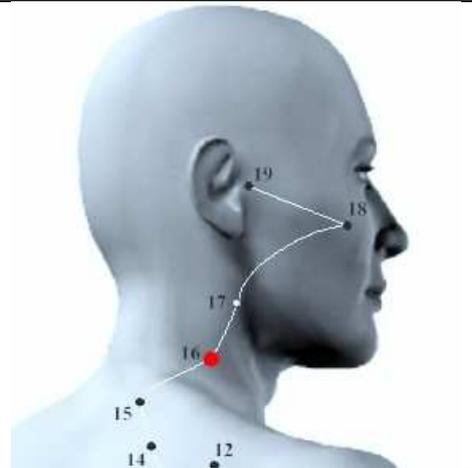
Deutscher Fachsportverband für Jiu-Jitsu e.V.	 DFJJ 柔術	Bundesprüfungsordnung 2. Kyu – blau Vorbereitung 6 Monate
Vorkenntnisse		Grundtechniken des 5. - 3. Kyu
Kata		Formen
Jiu-Jitsu-No-Kata-Shodan		1. Gruppe der Jiu-Jitsu-No-Kata-Shodan
Ukemi-Waza		Falltechniken
Mae-Chugaeri migi / hidari		Vorwärtsrolle über die Bank rechts und links
Tanto-Mae-Chugaeri		Vorwärtsrolle mit Aufheben eines Messers
Yoko-Ukemi migi / hidari		Seitwärtssturz über die Bank rechts und links
Nage-Waza		Würfe
Shiho-Nage		Schwertwurf nach hinten
De-Ashi-Barai		Fußfegen
Kote-Gaeshi-Nage		Handgelenksaußendrehwurf
Sukui-Nage		Schaufelwurf
Soto-Maki-Komi		Außendrehwurf
Katame-Waza		Halte- / Würge- / Hebeltechniken
Kuzure-Gyaku-Kote-Gaeshi		Handsperrhebel
Kuzure-Kote-Mawashi-Tenkan		Wickelgriff
Kuzure-Yubi-Kansetsu-Waza		Daumenpresse
Hizi-Maki-Komi		Drehstreckhebel
Ude-Hishigi-Henka-Waza		Kniestreckhebel
Eri-Jime		Kragen- / Knöchelwürgen
Tomoe-Jime		Kreiswürgen
Ude- / Atemi-Waza		Schlag- / Stoß- / Tritt- / Abwehrtechniken
Shotei-Uchi		Handballenstoß
Osae-Uke		Handkantenblock mit festhalten
Nagashi-Uke		Handfegen
Ushiro-Geri		Fußstoß rückwärts
Mika-Tsuki-Geri		Fußsohlenfegetritt
Kagato-Geri		Fersentritt
Kyusho-Waza		Drucktechniken
Dünndarm 16		Beschreibung siehe Anhang
Lunge 4		
Tokui-Waza		Spezialtechniken
3 Techniken		Fixierung am Boden (Hebel, Würge, Haltegriffe)
4 Techniken		Transporttechniken
Goshin-Jitsu		Selbstverteidigung
Beschreibung siehe Anhang		
Pflichtlehrgänge		
Für die Zulassung zur Prüfung müssen zwei Lehrgänge im Budopass eingetragen sein.		

Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

Kanae/Sabaki und Kyusho-Waza für 2. Kyu

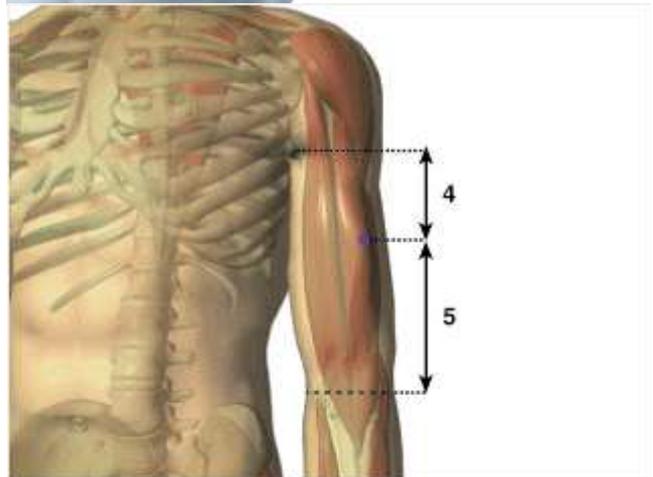
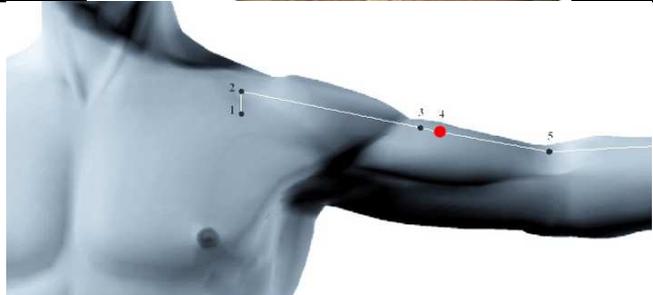
Druckpunkt am Hals / Dünndarm 16 (Druckpunkt zum Festlegen und Kontrollieren)

- zwischen den Muskelsträngen
- *Druckrichtung direkt nach innen*



Druckpunkt am Bizeps / Lunge 4

- 4 cm unterhalb des Endes der vorderen Achselfalte, zwischen Muskel und Knochen
- *Druckrichtung direkt nach innen*



Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

Deutscher Fachsportverband für Jiu-Jitsu e.V.	DFJJ 	Bundesprüfungsordnung 1. Kyu – braun Vorbereitung 8 Monate
Vorkenntnisse		Grundtechniken des 5. - 2. Kyu
Kata		Formen
Jiu-Jitsu-No-Kata-Shodan		1. & 2. Gruppe der Jiu-Jitsu-No-Kata-Shodan
Ukemi-Waza		Falltechniken
Mae-Chugaeri		Vorwärtsrolle mit Aufheben verschiedener Waffen
Hanbo-Mae-Chugaeri		Vorwärtsrolle mit Hanbo
Hanbo-Ushiro-Chugaeri		Rückwärtsrolle mit Hanbo
Nage-Waza		Würfe
Ko-Uchi-Maki-Komi		Kleine Innensichel
Kaiten-Nage		Schleuderwurf
Juji-Garami-Goshi-Nage		Armkreuzdrehhüftwurf
Kata-Ashi-Dori		Schulter-Beinwurf
Yoko-Wakare		Seitenriß
Katame-Waza		Halte- / Würge- / Hebeltechniken
Kubi-Maki		Genickdrehhebel
Hara-Gatame		Bauchstreckhebel
Tekubi-Osae		Armpressdrehhebel
Ude-Garami-Henkawaza		Kreuzfesselgriff
Kami-Hiza-Gatame		Armstreckhebel über das Knie
Shime-Garami		Knieschulterstreckhebel
Tsukikomi-Jime		Stützwürger
Hasami-Jime		Bankwürger
Ude- / Atemi-Waza		Schlag- / Stoß- / Tritt- / Abwehrtechniken
Kansetsu-Waza		Fußkantentritt zum Knie
Ura-Mawashi-Geri		Fersenhalbkreistritt von rückwärts
Hiza-Geri		Kiestoß
Jodan-Age-Uke / Oi-Tsuki		Kombinationen
Gedan-Barai / Kin-Geri		
Mae-Geri / Gyaku-Tsuki		
Tokui-Waza		Spezialtechniken
4 Techniken		Fixierung am Boden (Hebel, Würge, Haltegriffe)
5 Techniken		Transporttechniken
Goshin-Jitsu		Selbstverteidigung
Beschreibung siehe Anhang		
Pflichtlehrgänge		
Für die Zulassung zur Prüfung müssen zwei Pflichtlehrgänge und ein Lehrgang über Kyusho- / Atemi – Punkte im Budopass eingetragen sein.		

Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

Deutscher Fachsportverband für Jiu-Jitsu e.V.	DFJJ 	Bundesprüfungsordnung 1. Dan Vorbereitung 1 Jahr
Vorkenntnisse	Grundtechniken des 5. - 1. Kyu	
Kata	Formen	
Jiu-Jitsu-No-Kata-Shodan	Erste Jiu-Jitsu Form	
Ukemi-Waza	Falltechniken	
Mae-Chugaeri	Vorwärtsrolle über drei Personen	
Mae-Chugaeri	Vorwärtsrolle über einen Bock	
Ushiro-Chugaeri	Rückwärtsrolle vom Stuhl	
Nage-Waza	Würfe	
Yoko-Guruma	Seitenrad	
Ude-Garami-Goshi-Nage	Armbeugehebelhüftwurf	
Uchi-Mata	Innerer Schenkelwurf	
Irimi-Nage	Eingangswurf	
Sumi-Gaeshi	Eckenwurf	
Katame-Waza	Halte- / Würge- / Hebeltechniken	
Kubi-Kujiki	Genickbeugehebel	
Ashi-Kujiki	Beinriegelfuß streckhebel (Fußverrenker)	
Tai-Kubi-Mawashi	Körperabbiegen	
Yoko-Ude-Hishigi	Seitstreckhebel	
Gyaku-Juji	Kippstreckhebel	
Ashi-Kansetsu-Waza	Beininnenhebel	
Kensui-Jime	Fallristwürger	
Othen-Jime	Rollbankwürger	
Ude- / Atemi-Waza	Schlag- / Stoß- / Tritt- / Abwehrtechniken	
Alle Grundtechniken aus der Bewegung		
Tokui-Waza	Spezialtechniken	
5 Techniken	Fixierung am Boden (Hebel, Würge, Haltegriffe)	
6 Techniken	Transporttechniken	
Kaeshi-, Renzoku-, Osaе-Waza	Gegen-, Weiterführungs-, Fixier- und Kombinationstechniken	
Kaeshi-Waza / Ura-Waza	4 Gegentechniken gegen Wurfansätze	
Renzoku-Waza	Kombinationstechniken (3 lange oder 6 kurze)*	
Jiu-Jitsu-Osaе-Waza	8 verschiedene Festlegetechniken nach unterschiedlichen Wurftechniken	
Goshin-Jitsu	Selbstverteidigung	
Beschreibung siehe Anhang		
Pflichtlehrgänge		
Für die Zulassung zur Prüfung müssen zwei Pflichtlehrgänge und je ein Lehrgang über 1. Hilfe, sowie Notwehrgesetzgebung im Budopass eingetragen sein. Eine Lehrbefähigung muss im Rahmen einer Trainingseinheit oder eines Dojo- internen Lehrgangs unter Beweis gestellt und vom Dojoleiter bestätigt werden.		

* kurze Kombinationen = mind. 3 Techniken / lange Kombinationen mind. 6 Techniken

Voraussetzung für die Zulassung zur Prüfung ist ein einwandfreies sportliches und charakterliches Verhalten!

Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

Deutscher Fachsportverband für Jiu-Jitsu e.V.		Bundesprüfungsordnung 2. Dan Vorbereitung 1 Jahr
Vorkenntnisse	Alle Grundtechniken	
Kata	Formen	
Jiu-Jitsu-No-Kata-Shodan	Erste Jiu-Jitsu Form	
Jiu-Jitsu-No-Kata-Nidan	Zweite Jiu-Jitsu Form	
Ukemi-Waza	Falltechniken	
Zempo-Kaiten-Ukemi	Aikidomäßige Falltechnik vorwärts	
Koho-Kaiten-Ukemi	Aikidomäßige Falltechnik rückwärts	
Yoko-Kaiten-Ukemi	Aikidomäßige Falltechnik seitwärts	
Nage-Waza	Würfe	
Shangai	Hüftwurf rückwärts	
Tawara-Gaeshi	Reisballenwurf	
Hasami-Gaeshi / Kami-Basami	Scherenwurf	
Yubi-Nage	Fingerwurf	
Yama-Arashi	Bergsturm	
Sode-Tsuri-Komi-Goshi	Ärmelhebebezughüftwurf	
Tomoe-Nage	Kopfwurf	
Kubi-Nage	Nackenvurf	
Ude- / Atemi-Waza	Schlag- / Stoß- / Tritt- / Abwehrtechniken	
Alle Grundtechniken aus der Bewegung		
Tokui-Waza	Spezialtechniken	
5 Techniken	Fixierung am Boden (Hebel, Würge, Haltegriffe)	
6 Techniken	Transporttechniken	
Kaeshi-, Renzoku-, Osae-Waza	Gegen-, Weiterführungs-, Fixier- und Kombinationstechniken	
Kaeshi-Waza / Ura-Waza	4 Gegentechniken gegen Wurfansätze	
Renzoku-Waza	6 lange Kombinationstechniken *	
Jiu-Jitsu-Osae-Waza	10 verschiedene Festlegetechniken nach unterschiedlichen Wurftechniken	
Goshin-Jitsu	Selbstverteidigung	
Beschreibung siehe Anhang		
Pflichtlehrgänge		
Für die Zulassung zur Prüfung müssen zwei Pflichtlehrgänge und ein EJJU-Lehrgang im Budopass eingetragen sein.		

* lange Kombinationen mind. 6 Techniken

Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

Deutscher Fachsportverband für Jiu-Jitsu e.V.		Bundesprüfungsordnung 3. Dan Vorbereitung 2 Jahre
Vorkenntnisse	Alle Grundtechniken	
Kata	Formen	
Jiu-Jitsu-No-Kata-Shodan	Erste Jiu-Jitsu Form	
Jiu-Jitsu-No-Kata-Nidan	Zweite Jiu-Jitsu Form	
Tai-Jitsu-Kata	oder eine vergleichbare Kata	
Tanto-No-Kata	Messerform	
Ukemi-Waza	Falltechniken	
Gesamte Fallschule		
Kobudo-Waza	Waffentechniken	
12 Hanbo-Waza	4 Stocktechniken gegen Angriffe ohne Waffen	
	4 Stocktechniken gegen Angriffe mit dem Stock	
	4 Stocktechniken gegen Angriffe mit dem Messer	
Ude- / Atemi-Waza	Schlag- / Stoß- / Tritt- / Abwehrtechniken	
Alle Grundtechniken aus der Bewegung		
Tokui-Waza	Spezialtechniken	
5 Techniken	Fixierung am Boden (Hebel, Würge, Haltegriffe)	
6 Techniken	Transporttechniken	
Kaeshi-, Renzoku-, Osae-Waza	Gegen-, Weiterführungs-, Fixier- und Kombinationstechniken	
Kaeshi-Waza / Ura-Waza	4 Gegentechniken gegen Wurfansätze	
Renzoku-Waza	6 kurze und 6 lange Kombinationstechniken *	
Jiu-Jitsu-Osae-Waza	10 verschiedene Festlegetechniken nach unterschiedlichen Wurftechniken	
Goshin-Jitsu	Selbstverteidigung	
Beschreibung siehe Anhang		
Sonstiges		
Freier Angriff gegen zwei Personen – 60 Sekunden		
Pflichtlehrgänge		
Für die Zulassung zur Prüfung müssen zwei Pflichtlehrgänge und zwei EJJU-Lehrgänge im Budopass eingetragen sein.		

* kurze Kombinationen = mind. 3 Techniken / lange Kombinationen mind. 6 Techniken

Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

Deutscher Fachsportverband für Jiu-Jitsu e.V.		Bundesprüfungsordnung 4. Dan Vorbereitung 3 Jahre
Vorkenntnisse	Alle Grundtechniken	
Kata	Formen	
Jiu-Jitsu-No-Kata-Shodan	Erste Jiu-Jitsu Form	
Jiu-Jitsu-No-Kata-Nidan	Zweite Jiu-Jitsu Form	
Tai-Jitsu-Kata	oder eine vergleichbare Kata	
Tanto-No-Kata	Messerform	
Jiu-Jitsu-No-Kata-Yon-Dan	Vierte Jiu-Jitsu Form (selbst entwickelt)	
Ukemi-Waza	Falltechniken	
Gesamte Fallschule		
Kobudo-Waza	Waffentechniken	
Hanbo-Waza	10 Stocktechniken gegen verschiedene Angriffe (mit und ohne Waffen)	
Tonfa-Waza	5 Tonfatechniken gegen verschiedene Angriffe (mit und ohne Waffen)	
Tokui-Waza	Spezialtechniken	
5 Techniken	Fixierung am Boden (Hebel, Würge, Haltegriffe)	
6 Techniken	Transporttechniken	
Kaeshi-, Renzoku-, Osaie-Waza	Gegen-, Weiterführungs-, Fixier- und Kombinationstechniken	
Kaeshi-Waza / Ura-Waza	4 Gegentechniken gegen Wurfansätze	
Renzoku-Waza	6 kurze und 6 lange Kombinationstechniken *	
Jiu-Jitsu-Osaie-Waza	10 verschiedene Festlegetechniken nach unterschiedlichen Wurftechniken	
Goshin-Jitsu	Selbstverteidigung	
Beschreibung siehe Anhang		
Sonstiges		
Freier Angriff gegen zwei Personen – 90 Sekunden		
Pflichtlehrgänge		
Für die Zulassung zur Prüfung müssen zwei Pflichtlehrgänge und zwei EJJU-Lehrgänge im Budopass eingetragen sein.		

* kurze Kombinationen = mind. 3 Techniken / lange Kombinationen mind. 6 Techniken

Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

**Deutscher
Fachsportverband
für Jiu-Jitsu e.V.**



**Bundesprüfungsordnung
5. Dan
Vorbereitung 4 Jahre**

Kata

Formen

alle vorherigen Formen, sowie eine weitere selbst entwickelte Form

Voraussetzung

Der Prüfling muss mind. 5 Jahre Mitglied im Verband sein!

Der Prüfling muss an mind. 10 EJJU-Lehrgängen teilgenommen haben!

Lehrprobe

Ausarbeitung und Darstellung einer Lehrprobe über eine oder mehrere Jiu-Jitsu-Techniken
incl. Trainingsformen und Prinzipien.

Dauer ca. 30 min.!

Das weitere Prüfungsprogramm wird von der Prüfungskommission festgelegt!

Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

Deutscher Fachsportverband für Jiu-Jitsu e.V.			Selbstverteidigungs- Programm							
			5.Kyu	4.Kyu	3.Kyu	2.Kyu	1.Kyu	1.Dan	2.Dan	3.Dan
Handgelenkumklammerung mit einer Hand an einem Arm mit zwei Händen an einem Arm beide Handgelenke von hinten beide Handgelenke von vorn beide Handgelenke / 2 Gegner	2	3	4	4	5	5	5	6	6	6
Körperumklammerung von vorn unter den Armen von hinten unter den Armen von vorn über den Armen von hinten über den Armen von der Seite unter den Armen von der Seite über den Armen	2	3	4	4	5	5	5	6	6	6
Würgen von vorn mit beiden Händen von der Seite mit beiden Händen von hinten mit beiden Händen einarmig Würgen mit Schlag Würgen im Ansatz	1	2	3	4	5	5	5	6	6	6
Schwitzkasten stehend von der Seite stehend von vorn kniend von der Seite kniend von vorn	1	1	2	3	4	4	5	5	5	5
Kleidergriff im Ansatz von vorn Reversgriff Kragen fassen Ärmel von hinten fassen	1	2	2	3	4	4	5	5	5	5
Fußtritt Fußtritt in den Unterleib (Kin-geri) Fußtritt nach vorn (Mae-geri) Halbkreisfußtritt (Mawashi-Geri) Fußkantentritt zur Seite (Yoko-Geri) Fußstoß rückwärts (Ushiro-Geri) Halbkreisfußtritt rückwärts (Ura Mawashi Geri) Kniestoß (Hiza-Geri)	1	2	3	4	4	5	5	5	5	5
Fauststoß Gerader Fauststoß nach oben Fauststoß Mitte Fauststoß Schwinger	1	2	3	4	5	5	5	6	6	6
Verteidigung aus der Bodenlage Fußtritt zum Unterleib Fußtritt zum Kopf Fußtritt in die Körperseite Würgen von der Seite Würgen zwischen den Beinen Würgen vom Kopf Würgen rittlings	1	2	3	3	4	4	5	5	6	6

Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

Deutscher Fachsportverband für Jiu-Jitsu e.V.			Selbstverteidigungs- Programm								
			5.Kyu	4.Kyu	3.Kyu	2.Kyu	1.Kyu	1.Dan	2.Dan	3.Dan	4.Dan
Haargriffe von vorn von hinten	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3
Waffen – Kubodo – Stockabwehr Stockstich von vorn Stockschlag von oben Stockschlag von außen Stockschlag von innen		1	2	3	3	4	4	4	5	5	
Waffen – Kubodo – Messerabwehr Messerstich von oben Messerstich von außen Messerstich von innen Messerstich von unten Messerstich von vorne (Florettstich) Messerstich von unten innen Messerstich von unten außen		1	2	3	3	4	4	5	5	5	
Waffen – Kubodo – Pistolenabwehr Pistole Bauchhaltung Pistole von hinten Pistole seitlich am Kopf Rittlings am Boden			1	1	2	2	3	3	4	4	
Waffen – Kubodo – Kettenabwehr Kettenschlag				1	2	2	2	3	3	3	
Doppelnelson Doppelnelson			1	2	3	3	3	4	4	4	

Es werden nur die Anzahl der zu zeigenden Techniken innerhalb der Obergruppe angegeben.

Welche Unterpunkte der Hauptbegriffe und in welcher Häufigkeit gezeigt werden, entscheiden die jeweils anwesenden Prüfer.

