

Prüfungsprogramm Weiß – Gelb  
7. Mon

**Grundtechniken:**

Fallschule: Rolle vorwärts, rückwärts fallen und Abschlagen, seitwärts fallen  
Ausweichen: 2 mal nach rechts, 2 mal nach links (Seitschritt und Drehschritt)  
Grundstellungen: Zenkutsu-, Kiba-, Kokutsu Dachi (= 3 Stück)  
Blocktechniken: Block nach oben (Age Uke), Block nach unten (Gedan Barai)  
Schlagtechniken: gerader Fauststoß (Oi Tsuki), Ellenbogenstoß (Empi Uchi)  
Tritt(t)echiken: gerader Fußtritt (Mae Geri), Seitwärtstritt (Yoko Geri)  
Würfe: Große Außensichel (O Soto Gari), Hüftwurf (O Goshi)

**Abwehrtechniken gegen:** ( insgesamt 6 Stück)

Handgelenk fassen: 1 mal über Kreuz, 1 mal gleiche Seite  
Würgen: 1 mal von vorne, 1 mal von hinten  
Schlagangriff: 1 mal gerader Fauststoß, 1mal Schwinger

**Theorie:**

Wie wird begrüßt? / Wie verhält man sich im Dojo? / Was ist Jiu Jitsu?  
Einige leichte japanische Begriffe (siehe oben)

Prüfungsprogramm Gelb  
6. Mon

**Grundtechniken:**

Fallschule: Rolle vorwärts, rückwärts fallen und Abschlagen, Rückwärtsrolle, seitwärts fallen  
Ausweichen: 2 mal nach rechts, 2 mal nach links (Seitschritt und Drehschritt)  
Grundstellungen: Zenkutsu-, Kiba-, Kokutsu-Dachi,  
Kampfstellungen: aktiv und passiv (Zeigen und Erklären)  
Blocktechniken: Block nach oben (Age Uke), Block nach unten (Gedan Barai),  
Block nach außen (Sote Uke)  
Schlagtechniken: gerader Fauststoß (Oi Tsuki), Ellenbogenstoß (Empi Uchi)  
Tritttechniken: gerader Fußtritt (Mae Geri), Seitwärtstritt (Yoko Geri), Aufwärtstritt  
(Kin Geri),  
Würfe: Große Außensichel (O Soto Gari) und Hüftwurf (O Goshi) oder Schulterwurf (Seoi Nage)

**Abwehrtechniken gegen:** ( insgesamt 8 Stück)

Handgelenk fassen: 1 mal über Kreuz, 1 mal gleiche Seite, 1 mal beide,  
Würgen: 1 mal von vorne, 1 mal von hinten, 1 mal seitlich  
Schlagangriff: 1 mal gerader Fauststoß, 1mal Schwinger

**Theorie:**

Wie wird begrüßt? / Wie verhält man sich im Dojo? / Was ist Jiu Jitsu?  
Einige Grundtechniken auf japanisch (siehe oben)

Prüfungsprogramm weiß-orange  
5. Mon

**Grundtechniken:**

Fallschule: Rolle vorwärts, rückwärts fallen und Abschlagen, Rückwärtsrolle, seitwärts fallen  
Rolle vorwärts und rückwärts mit Aktion  
Ausweichen: 2 mal nach rechts, 2 mal nach links (Seitschritt und Drehschritt)  
Grundstellungen: Zenkutsu-, Kiba-, Kokutsu-, Heiko-, Heisoku Dachi (= 5 Stück)  
Kampfstellungen: aktiv und passiv (Zeigen und Erklären)  
Blocktechniken: Block nach oben (Age Uke), Block nach unten (Gedan Barai),  
Block nach außen (Sote Uke)  
Schlagtechniken: gerader Fauststoß (Oi Tsuki), Ellenbogenstoß (Empi Uchi)  
Tritt(t)echniken: gerader Fußtritt (Mae Geri), Seitwärtstritt (Yoko Geri), Aufwärtstritt  
(Kin Geri), Kniestoß (Hiza Geri)  
Würfe: Große Außensichel (O Soto Gari), Hüftwurf (O Goshi), Schulterwurf (Seoi Nage)

**Abwehrtechniken gegen:** ( insgesamt 12 Stück)

Handgelenk fassen: 1 mal über Kreuz, 1 mal gleiche Seite, 1 mal beide, 1 mal Hand geben  
Würgen: 1 mal von vorne, 1 mal von hinten, 1 mal seitlich  
Schlagangriff: 2 mal gerader Fauststoß, 1mal Schwinger  
Schwitzkasten: 1 mal von der Seite  
Umklammern: 1 mal von hinten über den Armen

**Theorie:**

Wie wird begrüßt? / Wie verhält man sich im Dojo? / Was ist Jiu Jitsu?  
Einige leichte japanische Begriffe (siehe oben) / Was bedeutet Verhältnismäßigkeit?

Prüfungsprogramm Orange  
4. Mon

**Grundtechniken:**

Fallschule: Rolle vorwärts, rückwärts fallen und Abschlagen, Rückwärtsrolle, seitwärts fallen  
Kombination aus Rolle vorw. + rückw. + Block + Schlag  
Ausweichen: 2 mal nach rechts, 2 mal nach links (Seitschritt und Drehschritt)  
Grundstellungen: Zenkutsu-, Kiba-, Kokutsu-, Heiko-, Heisoku Dachi (= 5 Stück)  
Kampfstellungen: aktiv und passiv (Zeigen und Erklären)  
Blocktechniken: Block nach oben (Age Uke), Block nach unten (Gedan Barai),  
Block nach außen (Sote Uke), Block nach innen (Uchi Uke)  
Schlagtechniken: gerader Fauststoß (Oi Tsuki), Ellenbogenstoß (Empi Uchi)  
Umgekehrter Fauststoß (Giaku Tsuki)  
Tritt(t)echniken: gerader Fußtritt (Mae Geri), Seitwärtstritt (Yoko Geri), Aufwärtstritt  
(Kin Geri), Kniestoß (Hiza Geri), Halbkreisfußtritt (Mawashi Geri)  
Würfe: Große Außensichel (O Soto Gari), Hüftwurf (O Goshi), Schulterwurf (Seoi Nage)  
Hüfttrad (Koshi Guruma)

**Abwehrtechniken gegen:** ( insgesamt 16 Stück)

Handgelenk fassen: 1 mal über Kreuz, 1 mal gleiche Seite, 1 mal beide, 1 mal Hand geben  
Würgen: 2 mal von vorne, 1 mal von hinten, 1 mal seitlich  
Schlagangriff: 2 mal gerader Fauststoß, 1mal Schwinger, 1 mal Doppelschwinger  
Haarzug: 1 mal von vorne  
Umklammern: 1 mal vorne unter den Armen, 1 mal hinten über den Armen  
Schwitzkasten: 1 mal von der Seite

**Theorie:**

Wie wird begrüßt? / Wie verhält man sich im Dojo? / Was ist Jiu Jitsu?  
Einige leichte japanische Begriffe (siehe oben) / Was bedeutet Verhältnismäßigkeit?

Prüfungsprogramm weiß – grün  
3. Mon

Grundtechniken:

Fallschule: vorw., rückw., seitw. Mit und ohne Abschlagen, Kombi vorw.-rückw.  
Fallen über ein kl. Hindernis

Judowürfe: O Goshi, Seoi Nage, Koshi Guruma, O Soto Gari, O Uchi Gari

Hebeltechniken: Handgelenk, Ellenbogen, Schulter

Grundstellungen: 5x

Ausweichen: rechts und links – jeweils innen und außen

Blocktechniken: Age Uke, Gedan Barai, Sote Uke

Schlagtechniken: Oi Tsuki, Giaku Tsuki, Empi Uchi

Tritttechniken: Mae Geri, Kin Geri, Hiza Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri

Festhaltetechniken am Boden: 2x

Transporttechnik: 1x

Abwehrtechniken: (19x)

4x Hand und Handgelenk fassen: Hand, Handgelenk über Kreuz, parallel, doppelt (je 1x)

5x Schlagabwehr: 3x gerade, 1x Schwinger, 1x Doppelschwinger

5x Würgen: 2x vorne, 1x hinten, 1x seidl., 1x Boden

2x Umklammern: 1x vorne unter den Armen, 1x hinten über den Armen

1x Haarzug: 1x vorne

1x Schwitzkasten: 1x seidl.

1x Fußtritt: 1x Mae Geri

Prüfungsprogramm Grün  
2. Mon

Grundtechniken:

7 Judowürfe: O Goshi, Seoi Nage, O Soto Gari, o Uchi Gari, Koshi Guruma, Harai Goshi, Tai Otoshi

1 Wurfkombination: Seoi Nage-Seoi Otoshi

4 Hebeltechniken: Ellenbogen, Schulter, Handgelenk, Finger

5 Grundstellungen

4 x Ausweichen

3 Blocktechniken: oben, unten, außen

3 Schlagtechniken: Faust, Handkante, Ellenbogen

5 Tritttechniken: Mae, Kin, Hiza, Yoko, Mawashi Geri

aktive und passive Verteidigungsstellung

3 Festhaltetechniken am Boden

4 Jiu Würgegriffe: 2x vorne, 2x hinten

2 Transporttechniken

Abwehrtechniken: (24x)

4x Hand und Handgelenk: Hand, Handgelenk über Kreuz, parallel und doppelt

6x Schlagangriff: 3x gerade, 1x Schwinger, 1x Doppelschwinger, 1x Aufwärtshaken

7x Würgen: 2x vorne, 1x hinten, 1x seidl., 1x Boden, 2x Wand

2x Umklammern: 1x vorne unter den Armen, 1x hinten über den Armen

2x Haarzug: 1x vorne, 1x hinten

2x Revers fassen: 1x einhändig, 1x doppelt gefasst

1x Fußtritt: Mae Geri