

Jiu-Jitsu Verband Österreich - Prüfungsprogramm

Bedingungen												
			5.Kyu	4.Kyu	3.Kyu	2.Kyu	1.Kyu	1.Dan	2.Dan	3.Dan	4.Dan	5.Dan
Mindestalter [Jahre]			10	11,5	13	14/15	16/17	18	20	25	30	35
Bedingungen	Teilnahme an	Landesmeisterschaft			1	1		1				
		Staatsmeisterschaft					1	1	2	2		
	Tätigkeit als	Seitenrichter			3	3	3	KRL	KRL	KRL	KRL	KRL
Wartezeit [Monate]	mit	Teilnahme an einer Meisterschaft	6	8	8	10	10	12	24	36	48	60
	ohne	Teilnahme an einer Meisterschaft			16	20	20	24	48	72		
Geprüfte Techniken			33	60	106	152	200	250	304	357	407	459
Falltechniken			Ukemi Waza									
			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Grifftechniken			Katame-waza									
Handgelenksgriffe und -befreiungen			4	6	8	10	12	15	18	21	25	30
Reversgriffbefreiungen			2	3	4	5	6	8	10	15	20	25
Würgeabwehren			2	4	6	8	10	12	15	20	25	30
Umklammerungsabwehren			2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Schwitzkastenabwehren			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Armhebel			Ude Kansetsu Waza									
Transportgriffe			1	3	5	7	10	12	12	12	12	12
Messerabwehren			1	2	4	6	8	9	12	15	15	15
Stockabwehren			1	2	4	6	8	9	12	15	15	15
Schlag od. Stoßabwehren			1	2	4	6	8	9	10	10	10	10
Festhaltegriffe in der Bewegung			Osae Komi Waza									
Würgegriffe			1	2	3	4	5	8	10	12	15	18
Fußtrittabwehren			Shime Waza									
Fußtrittabwehren			1	2	3	4	5	5	6	8	8	8
Pistolenabwehren				1	2	4	6	7	8	10	10	10
Fuß- od. Beinhebel			Ashi Kansetsu Waza									
Fuß- od. Beinhebel				1	2	4	6	8	10	10	10	10
Nelsonabwehren					1	2	3	4	4	4	4	4
Scherenabwehren					1	2	3	4	5	5	5	5
Haarzugabwehren					1	2	3	4	5	6	8	11
Scheren			Hasami Waza									
Scheren						1	2	3	4	5	5	5
Bezeichnung von Angriffspunkten					5	10	12	18	25	30	40	50
Abwehr in der Bodenlage:					1	2	3	4	5	5	5	5
a) gegen stehenden Gegner					1	2	3	4	5	5	5	5
b) gegen knienden Gegner					1	2	3	4	5	5	5	5
Angriffstechniken mit Ziel					3	4	6	8	10	17	22	30
Theorie			mündlich									
			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
			schriftlich									
								+	+	+	+	+
Wurftechniken			Nage-waza									
Hüftwürfe			Koshi Waza									
Hüftwürfe			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Armwürfe			Te Waza									
Armwürfe			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Beinwürfe			Ashi Waza									
Beinwürfe			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bodenwürfe			Sutemi Waza									
Bodenwürfe			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gegenwürfe(Aktionen)			Kaeshi Waza									
Gegenwürfe(Aktionen)			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kampfactionen												
Abwehraktionen			2	4	6	8	10	15	20	20	20	20
Schlag-, Tritt- und Blocktechniken												
Tritte			Geri Waza									
Tritte			1	2	2	2	3	3	4	4	5	6
Schlagtechniken			Ate Waza									
Schlagtechniken			2	2	3	3	4	4	4	5	5	6
Blocktechniken			Uke Waza									
Blocktechniken			2	2	3	3	4	4	5	6	6	7
Kombinationen			2	2	2	3	4	5	5	5	6	7