

**Jiu-Jitsu-Prüfungsprogramm Kyu (ab 45 Jahre)
allgemeine Auflistung**

Bezeichnung	5.Kyu	4.Kyu	3.Kyu	2.Kyu	1.Kyu
Vorbereitungszeit	6 Monate	6 Monate	6 Monate	6 Monate	12 Monate
Mindestalter	45	45	45	45	45

Folgende Techniken sind schulmässig zu zeigen

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
Reverse- /Kragen fassen	2	3	4	5	6
Haare fassen	-	-	1	2	3
Würgen(Stand / Boden)	2	3	4	6	8
Brustumklammerung	2	3	4	5	6
Kopfumklammerung	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					
----------------	--	--	--	--	--