

**Jiu-Jitsu-Prüfungsprogramm Kyu (15-45 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					

**Folgende Techniken sind schulmässig zu zeigen**

Falltechniken	3	6	8 – 10	8 – 10	8 – 10
Ausweichen	2	3	3	4	5
Blocken	2	3	5	6	7
Schläge / Stöße	2	3	6	7	9
Fußtritte	1	2	4	5	7
Würfe	2	4	6	8	12
Hebel	2	4	6	8	10
Würgegriffe	2	4	6	8	10
Festlegegriffe	1	2	3	4	5
Transportgriffe	1	2	3	4	5

<b>Abwehr gegen:</b>					
Hand- /Armfassen	2	4	6	8	10
Reverse- /Kragen fassen	2	3	4	5	6
Haare fassen	-	-	1	2	3
Würgen(Stand / Boden)	2	4	6	8	10
Brustumklammerung	2	4	6	7	8
Kopfumklammerung	1	2	3	4	5
Nelson	-	-	1	2	3
Faustangriffe	1	2	4	6	8
Fußangriffe	1	2	3	4	5
Stock	1	2	4	6	8
Messer	-	2	4	6	8
Pistole	-	1	2	3	4

Freie Angriffe	1 Min 1 Gegner	1 Min 2 Gegner	1 Min 2 Gegner	1 Min 3 Gegner	1 Min 4 Gegner
----------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------