

KSK
Prüfungsprogramm : Jiu-Jitsu
Weiß mit rotem Streifen

Fallübungen:

- Rolle vorwärts/rückwärts/seitwärts (beidseitig)
 - Sturz vorwärts
 - Rolle vorwärts/rückwärts über ein Hindernis
-

Hebeltechniken:

- 1 Handgelenkhebel
 - 1 Armhebel
-

Würgetechniken:

- Unterarmwürgen von hinten
 - Faustknöchelwürgen
-

Haltetechniken:

- Fußwurf mit Haltegriff seitwärts
 - Nierenschere von hinten
-

Befreiungstechniken:

- Würgeabwehr von hinten (Ellbogenstoß rückwärts)
 - Umklammerungsabwehr von vorne (Ohrennervenpresse)
-

Wurftechniken:

- 2 Fuß- oder Beinwürfe (Große Außensichel)
 - (Große Innensichel)
-

Theorie:

- Dojoregeln
- Disziplindefinitionen
- Gürtelfarben

KSK
Prüfungsprogramm : Jiu-Jitsu
Gelbgurt

Fallübungen:

- Rolle vorwärts/rückwärts/seitwärts (einseitig)
 - Sturz vorwärts, Rolle vorwärts/rückwärts über ein Hindernis
-

Hebeltechniken:

- 2 Handgelenkhebel
 - 2 Armhebel
 - 1 Nasenhebel
-

Würgetechniken:

- 2 Würgegriffe
-

Haltetechniken:

- 1 Transportgriff
 - 2 Haltegriffe am Boden
-

Befreiungstechniken:

- 1 Handgelenkbefreiung
 - 1 Würgeabwehr
 - 1 Umklammerungsabwehr
-

Abwehrtechniken:

- 1 Faustschlagabwehr
-

Wurftechniken:

- 2 Fuß- oder Beinwürfe
 - 1 Hüftwurf
-

Theorie:

- Disziplinedefinition
- allg. japanische Begriffe
- Dojoregeln

KSK
Prüfungsprogramm : Jiu-Jitsu
Gelb-Orange

Fallübungen:

- Rolle vorwärts/rückwärts/seitwärts (beidseitig)
 - Sturz vorwärts/rückwärts/seitwärts
 - Rolle vorwärts/rückwärts über ein Hindernis
-

Hebeltechniken:

- 2 Handgelenkhebel
 - 2 Armhebel
 - 2 Nasenhebel
-

Würgetechniken:

- 2 Würgegriffe
-

Haltetechiken:

- 2 Transportgriff
 - 2 Haltegriffe am Boden
-

Befreiungstechniken:

- 2 Handgelenkbefreiung
 - 2 Würgeabwehr
 - 1 Umklammerungsabwehr
 - 1 Haltegriffbefreiung
-

Abwehrtechniken:

- 1 Faustschlagabwehr
-

Wurftechniken:

- 2 Fuß- oder Beinwürfe
 - 1 Hüftwurf
-

Theorie:

- Disziplinedefinition
- allg. japanische Begriffe
- Dojoregeln
- Notwehr

KSK
Prüfungsprogramm : Jiu-Jitsu
Orange

Fallübungen:

- Rolle vorwärts/rückwärts/seitwärts (beidseitig)
 - Sturz vorwärts/rückwärts/seitwärts
 - Rolle vorwärts/rückwärts über ein Hindernis
 - 2 freie Zusatzaktionen
-

Hebeltechniken:

- 2 Handgelenkhebel
 - 2 Armhebel
 - 2 Nasenhebel
 - 1 Schulterhebel
-

Würgetechniken:

- 2 Würgegriffe
-

Haltetechniken:

- 2 Transportgriff
 - 2 Haltegriffe am Boden
-

Befreiungstechniken:

- 2 Handgelenkbefreiung 2 Würgeabwehr 1 Umklammerungsabwehr 1 Haltegriffbefreiung
 - 1 Reversgriffbefreiung
-

Abwehrtechniken:

- 1 Faustschlagabwehr
 - 1 Fußtrittabwehr
 - 1 Messerabwehr
-

Wurftechniken:

- 2 Fuß- oder Beinwürfe
 - 1 Hüftwurf
-

Theorie:

- Disziplindefinition
- allg. japanische Begriffe
- Dojoregeln
- Notwehr

KSK
Prüfungsprogramm : Jiu-Jitsu
Orange-Grün

Fallübungen:

- Rolle vorwärts/rückwärts/seitwärts (beidseitig)
 - Sturz vorwärts/rückwärts/seitwärts
 - Rolle vorwärts/rückwärts über ein Hindernis
 - 2 freie Zusatzaktionen
-

Hebeltechniken:

- 3 Handgelenkhebel
 - 3 Armhebel
 - 3 Nasenhebel
 - 2 Schulterhebel
-

Würgetechniken:

- 3 Würgegriffe
-

Haltetechniken:

- 3 Transportgriff
 - 3 Haltegriffe am Boden
-

Befreiungstechniken:

- 2 Handgelenkbefreiung/ 2 Würgeabwehr/ 1 Umklammerungsabwehr/ 1 Haltegriffbefreiung/ 1 Reversgriffbefreiung
-

Abwehrtechniken:

- 1 Faustschlagabwehr
 - 1 Fußtrittabwehr
 - 1 Messerabwehr
-

Wurftechniken:

- 2 Fuß- oder Beinwürfe/ 1 Hüftwurf/ 1 Gegenwurf/ 1 Selbstfaller
-

Theorie:

- Disziplindefinition
- allg. japanische Begriffe
- Dojoregeln
- Notwehr

KSK
Prüfungsprogramm : Jiu-Jitsu
Grün

Fallübungen:

- Rolle vorwärts/rückwärts/seitwärts (beidseitig)
 - Sturz vorwärts/rückwärts/seitwärts
 - Rolle vorwärts/rückwärts über ein Hindernis
 - 2 freie Zusatzaktionen
 - Hechtrolle/Flugrolle
-

Hebeltechniken:

- 3 Handgelenkhebel
 - 3 Armhebel
 - 3 Nasenhebel
 - 2 Schulterhebel
-

Würgetechniken:

- 3 Würgegriffe
-

Haltetechniken:

- 3 Transportgriff
 - 3 Haltegriffe am Boden
-

Befreiungstechniken:

- 3 Handgelenkbefreiung/ 3 Würgeabwehr/ 2 Umklammerungsabwehr/ 1 Haltegriffbefreiung/ 2 Reversgriffbefreiung
-

Schlag und Tritttechniken:

- 1 Fausttechnik 1 Ellbogentechnik 1 Fußtechnik
-

Abwehrtechniken:

- 2 Faustschlagabwehr 2 Fußtrittabwehr 2 Messerabwehr 1 Stockabwehr
-

Wurftechniken:

- 2 Fuß- oder Beinwürfe/ 1 Hüftwurf/ 1 Gegenwurf/ 1 Selbstfaller 1 Hand oder Schulterwurf
-

Theorie:

- Erste Hilfe
- Budo
- Kampfsystem

KSK
Prüfungsprogramm : Jiu-Jitsu
Grün-Blaugurt

Fallübungen:

- Rolle vorwärts/rückwärts/seitwärts (beidseitig)
 - Sturz vorwärts/rückwärts/seitwärts
 - Rolle vorwärts/rückwärts über ein Hindernis/ Hechtrolle/ Flugrolle
 - 4 freie Zusatzaktionen
-

Hebeltechniken:

- 4 Handgelenkhebel 4 Armhebel 1 Fingerhebel 2 Schulterhebel
 - 1 Fußhebel
-

Würgetechniken:

- 4 Würgegriffe
-

Haltetechiken:

- 4 Transportgriff
 - 4 Haltegriffe am Boden
-

Befreiungstechniken:

- 3 Handgelenkbefreiung/ 4 Würgeabwehr/ 2 Umklammerungsabwehr/ 2 Haltegriffbefreiung/
 - 1 Armhebelbefreiung/ 2 Beifreiungen gegen Greifen der Jacke/ 1 Schwitzkastenabwehr/
 - 1 Transportgriffbefreiung
-

Schlag und Tritttechniken:

- 2 Fausttechniken 2 Ellbogentechniken 3 Fußtechniken
-

Abwehrtechniken:

- 2 Faustschlagabwehr 2 Fußtrittabwehr 2 Messerabwehr 1 Stockabwehr 1 Pistolenabwehr
-

Wurftechniken:

- 2 Fuß- oder Beinwürfe/ 2 Hüftwurf/ 1 Gegenwurf/ 2 Selbstfaller 1 Hand oder Schulterwurf
-

Theorie:

- Anatomie
- Trainingslehre

KSK
Prüfungsprogramm : Jiu-Jitsu
Blaugurt

Fallübungen:

- Rolle vorwärts/rückwärts/seitwärts (beidseitig)
 - Sturz vorwärts/rückwärts/seitwärts
 - Rolle vorwärts/rückwärts über ein Hindernis/ Hechtrolle/ Flugrolle
 - 3 freie Zusatzaktionen
-

Hebeltechniken:

- 4 Handgelenkhebel 4 Armhebel 1 Fingerhebel 3 Schulterhebel
 - 1 Bein Streck oder Beinbeugehebel 1 Fußhebel
-

Würgetechniken:

- 4 Würgegriffe
-

Haltetekniken:

- 4 Transportgriff
 - 4 Haltegriffe am Boden
-

Befreiungstechniken:

- 4 Handgelenkbefreiung/ 4 Würgeabwehr/ 3 Umklammerungsabwehr/ 2 Haltegriffbefreiung/
 - 1 Armhebelbefreiung/ 3 Befreiungen gegen Greifen der Jacke/ 1 Schwitzkastenabwehr/
 - 1 Transportgriffbefreiung
-

Schlag und Tritttechniken:

- 2 Fausttechniken 2 Ellbogentechniken 3 Fußtechniken
-

Abwehrtechniken:

- 3 Faustschlagabwehr 3 Fußtrittabwehr 3 Messerabwehr 2 Stockabwehr 1 Pistolenabwehr
-

Wurftechniken:

- 3 Fuß- oder Beinwürfe/ 2 Hüftwurf/ 2 Gegenwurf/ 2 Selbstfaller 1 Hand oder Schulterwurf
-

Theorie:

- Anatomie
- Trainingslehre
- Kuatsu

KSK
Prüfungsprogramm : Jiu-Jitsu
Braungurt

Fallübungen:

- Rolle vorwärts/rückwärts/seitwärts (beidseitig)
 - Sturz vorwärts/rückwärts/seitwärts
 - Rolle vorwärts/rückwärts über ein Hindernis/ Hechtrolle/ Flugrolle
 - 3 freie Zusatzaktionen
-

Hebeltechniken:

- 5 Handgelenkhebel 5 Armhebel 2 Fingerhebel 4 Schulterhebel
 - 2 Bein Streck oder Beinbeugehebel 2 Fußhebel
-

Würgetechniken:

- 5 Würgegriffe
 - 1 Würgetechnik mit Strick oder Tuch
-

Haltetechniken:

- 5 Transportgriff
 - 5 Haltegriffe am Boden
-

Befreiungstechniken:

- 5 Handgelenkbefreiung/ 5 Würgeabwehr/ 4 Umklammerungsabwehr/ 3 Haltegriffbefreiung/
 - 2 Armhebelbefreiung/ 3 Befreiungen gegen Greifen der Jacke/ 2 Schwitzkastenabwehr/
 - 2 Transportgriffbefreiung/ 1 Abwehr gegen Würgen mit Strick oder Tuch
-

Schlag und Tritttechniken:

- 3 Fausttechniken 3 Ellbogentechniken 3 Fußtechniken
-

Abwehrtechniken:

- 4 Faustschlagabwehr 4 Fußtrittabwehr 4 Messerabwehr 3 Stockabwehr 2 Pistolenabwehr
-

Wurftechniken:

- 3 Fuß- oder Beinwürfe/ 3 Hüftwurf/ 3 Gegenwurf/ 3 Selbstfaller 3 Hand oder Schulterwurf
-

Theorie:

- Anatomie
- Trainingslehre
- Geschichte
- Kuatsu