



**KSK**  
**Prüfungsprogramm : Jiu-Jitsu**  
**Weiß-Gelb**

**Fallübungen:**

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

- Fußwurf
  - Fußwurf mit Haltegriff obenauf
  - Ohrfeigenabwehr
  - Würgeabwehr
  - Kinderzimmer-Rauswurfgriff
  - Umklammerungsabwehr von hinten
- 

**Theorie:**

- Dojoregeln
- Disziplinedefinitionen
- Gürtelfarben
- Kleiner Notwehrparagraf



**KSK**  
**Prüfungsprogramm : Jiu-Jitsu**  
**Gelbgurt**

**Fallübungen:**

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

**Hebeltechniken:**

- 1 Handgelenkhebel
  - 1 Armhebel (Fußwurf mit Armhebel am Boden)
  - 1 Nasenhebel
- 

**Würgetechniken:**

- 1 Würgegriffe
- 

**Haltetechniken:**

- 1 Transportgriff
  - 2 Haltegriffe am Boden
- 

**Befreiungstechniken:**

- 1 Handgelenkbefreiung
  - 1 Würgeabwehr
  - 1 Umklammerungsabwehr von hinten
- 

**Abwehrtechniken:**

- 1 Ohrfeigenabwehr
- 

**Wurftechniken:**

- 1 Fußwurf
  - 1 Hüftwurf/Hüftrad
- 

**Theorie:**

- Disziplindefinition
- 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/Hüfttrad
- 

**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
- 

**Haltetekniken:**

- 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

---

**Haltetechniken:**

4 Transportgriff  
4 Haltegriffe am Boden

---

**Befreiungstechniken:**

4 Handgelenkbefreiung/ 4 Würgeabwehr/ 3 Umklammerungsabwehr/ 2 Haltegriffbefreiung/  
1 Armhebelbefreiung/ 3 Beifreiungen 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