



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
- Disziplindefinitionen
- 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 (einseitig)
 - 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:

- Disziplindefinition
- 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
-

Haltetekniken:

- 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

Fällübungen:

- 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
-

Haltetechiken:

- 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

Fällübungen:

- 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
-

Halte-techniken:

- 4 Transportgriff
 - 4 Haltegriffe am Boden
-

Befreiungstechniken:

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

Fällübungen:

- 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 3 Schulterhebel
1 Bein Streck oder Beinbeugehebel 1 Fußhebel

Würgetechniken:

4 Würgegriffe

Halte Techniken:

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

Fällübungen:

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

Haltetechiken:

5 Transportgriff
5 Haltegriffe am Boden

Befreiungstechniken:

5 Handgelenkbefreiung/ 5 Würgeabwehr/ 4 Umklammerungsabwehr/ 3 Haltegriffbefreiung/
2 Armhebelbefreiung/ 3 Beifreiungen 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



KSK
Prüfungsprogramm : Jiu-Jitsu
Schwarzgurt

Fallübungen:

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

Hebeltechniken:

8 Handgelenkhebel 7 Armhebel 3 Fingerhebel 6 Schulterhebel
3 Bein Streck oder Beinbeugehebel 2 Fußhebel

Würgetechniken:

7 Würgegriffe
2 Würgetechnik mit Strick oder Tuch

Haltetekniken:

7 Transportgriff
7 Haltegriffe am Boden

Befreiungstechniken:

5 Handgelenkbefreiung/ 7 Würgeabwehr/ 6 Umklammerungsabwehr/ 4 Haltegriffbefreiung/
3 Armhebelbefreiung/ 5 Beifreiungen gegen Greifen der Jacke/ 4 Schwitzkastenabwehr/
2 Transportgriffbefreiung/ 2 Abwehr gegen Würgen mit Strick oder Tuch

Schlag und Tritttechniken:

4 Fausttechniken 4 Ellbogentechniken 4 Fußtechniken

Abwehrtechniken:

5 Faustschlagabwehr / 5 Fußtrittabwehr / 6 Messerabwehr / 6 Stockabwehr / 5 Pistolenabwehr
2 Abwehr aus der Bodenlage (Angreifer stehend) / 2 Abwehr aus der Bodenlage (Angreifer kniend)

Wurftechniken:

10 freie Wurftechniken

Übungen an der Pratze:

nach Aufgabenstellung der Prüfer

Theorie:

- schriftliche Arbeit (min. 3 Seiten)
- umfassende Kenntnisse