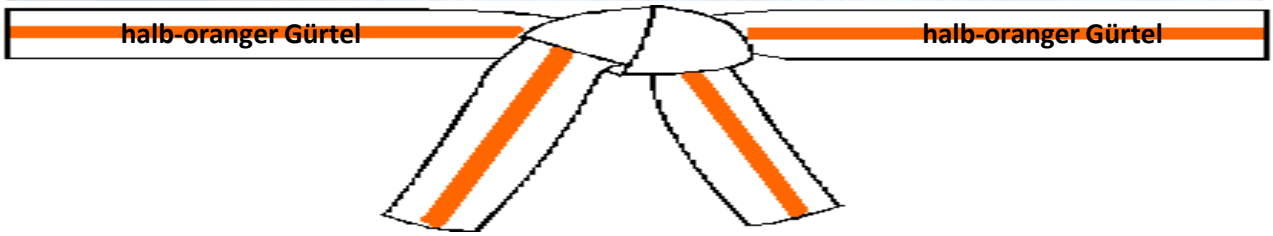
Jiu-Jitsu – Prüfungsprogramm
Kinder und Jugendliche



1. Fall- und Rollschule (aus dem Stand mit anschließender Kampfstellung)
   fallen vorwärts, rechts und links mit überrollen
   fallen rückwärts mit überrollen
   fallen seitlich, rechts und links mit überrollen
   fallen über ein kleines Hindernis (je nach Angabe des Prüfers)

2. Karate (im Vorwärtsgehen)

Oi-tsuki	Age-uke	Mae-geri
Gyaku-tsuki	Gedan-barai	Yoko-geri

3. Judotechniken

O-soto-gari	Kesa-gatame	Tate-shio-gatame
O-goshi	Kata-gatame	2 Bereifungen aus Haltegriffe
O-uchi-gari	Kami-shio-gatame	
Tani-o-toshi	Yoko-shio-gatame	

4. Abwehrtechniken
   2x Hand festhalten
   1x Arm festhalten von vorne, 1x Arm festhalten von hinten, 1x Arm festhalten seitlich
   1x Haare reißen von vorne
   1x Würgen von vorne, 1x würgen von hinten, 1x Würgen am Boden
   1x Umklammern von hinten über den Armen, 1x Umklammern von hinten unter den Armen

4.1 Demonstration von: (im Technischen Programm gezeigt werden)
   2x Armhebel nach freier Wahl

5. Freier Angriff
   mit einem Partner, 1 Minute

6. Sonstiges
   Begriffe: Dojo, Sensei, Tatami, Obi, Ichi, Ni, San
   Gürtel binden, Zeremoniell
   Erklärungen: Jiu-Jitsu und Karate