

# Prüfungsrichtlinien der IMAF

## Jiu Jitsu

International / National

柔術



# IMAF Prüfungsordnung

Prüfungen dürfen nur von anerkannten IMAF Prüfern durchgeführt werden.

## Zum Prüfer Verhalten

Die Prüfungskommission sollte in allen Bereichen eine Vorbildfunktion einnehmen. Sie sollte sich respektvoll gegenüber den Anwesenden, insbesondere den Prüflingen und deren Partnern verhalten.

Selbstdarstellungen und arrogantes Verhalten sind nicht nur im Budosport, sondern in allen Lebensbereichen nicht gerne gesehen. Der Prüfer sollte z.B. während der Theorie im Rahmen bleiben. Das bedeutet, die Kommission sollte alle Bereiche nur kurz antesten, um festzustellen, inwieweit der Prüfling sein Wissen erweitert hat. Die Prüfer sollten das Prüfungsprogramm nicht unterbrechen. Eventuelle Fragen zu den Techniken sollten im Anschluss des Technikteils geklärt werden. Die Kommission sollte mit Flexibilität, Sensibilität und Empathie für die Situation eine unterstützende Begleitung für die Prüfungssituation sein.

## Zur Art der Präsentation

Der Prüfling sollte die Darstellungsform seines Programms selber bestimmen können, denn es handelt sich dabei um seine Prüfung und nicht die des Prüfers. Dieser Grundsatz sollte auch für die Interpretation der Aufgabenstellung dienen.

Eine Schwarzgurtprüfung sollte eine Technik und keine Konditionsprüfung sein. Deshalb stehen dem Prüfling in einem angemessenen Rahmen Pausen zu. Dieser Rahmen sollte je nachdem, wie lange der Prüfling schon auf der Matte steht, bzw. wie umfangreich sein Programm ist, differenziert werden. Das zur Präsentation der Techniken eine gewisse Schnelligkeit und Härte gehört, ergibt sich von selbst. Der Prüfling sollte seine Pausenzeiten selbständig wählen dürfen. Zu großzügige Pausenzeiten können bei der Bewertung negativ ins Gewicht fallen.

*Sollte der Prüfling unter körperlichen Einschränkungen leiden, so hat er die Möglichkeit, einen schriftlichen Antrag auf ein eingeschränktes Prüfungsprogramm zu stellen.*

Im Anschluss der Prüfung, können Bewertungsbögen der Prüfungen, von den Prüflingen eingesehen werden. Somit kann man dem Prüfling ein eindeutiges Feedback gewähren.

Die Dan Prüfung ist grob in vier Teile gegliedert:

- Techniken
- Kata
- Fallschule
- Theorie

Sollte der Prüfling in einem oder mehreren der vier Abschnitte durchfallen, hat er die Möglichkeit, diesen innerhalb von zwei Jahren bei einer Nachprüfung zu wiederholen.

## Schriftliche Arbeit

Bei der schriftlichen Arbeit fließt die Benotung in die theoretische Prüfung mit ein. Die Arbeit sollte den Mindestumfang von 2 DIN A4 Seiten haben. Die Prüfer sind verpflichtet, sich in die Arbeit einzulesen, um gegebenenfalls bei der theoretischen Prüfung, Teile der Arbeit abzufragen.

Das Thema wird vom Präsidenten oder dem Technischen Direktor dem Prüfling vorgegeben (Eigene Vorschläge des Prüflings sind erwünscht). Der Erwartungshorizont wird vor Vergabe eingehend mit dem Prüfling besprochen.

## Gürtelgrade und Wartezeiten

Grad	Gürtelfarbe	Trainingszeiten		Grad	Gürtelfarbe	Trainingszeiten
		Bis 12 Jahre	Ab 13 Jahre			
10. Kyu	Weiß/Gelb	6 Monate		1 Dan	Schwarzgurt	1 Jahr
9. Kyu	Gelb	6 Monate		2 Dan	Schwarz mit 2 silbernen Streifen	2 Jahre
8. Kyu	Gelb/Orange	6 Monate		3 Dan	Schwarz mit 3 silbernen Streifen	3 Jahre
7. Kyu	Orange	6 Monate		4 Dan	Schwarz mit 4 silbernen Streifen	4 Jahre
6. Kyu	Orange/Grün	8 Monate		5 Dan	Schwarz mit 5 silbernen Streifen	4 Jahre
5. Kyu	Grün	8 Monate	1 Jahr	6 Dan	Rot- weiß	5 Jahre
4. Kyu	Grün/Blau	8 Monate		7 Dan	Rot-weiß	6 Jahre
3. Kyu	Blau	8 Monate	1 Jahr	8 Dan	Rot- weiß	7 Jahre
2. Kyu	Blau/Braun	8 Monate		9 Dan	Rot	
1. Kyu	Braun	1 Jahr	1 Jahr	10 Dan	Rot	
Meisteranwärter	Braun mit durchgehendem roten Streifen		1 Jahr			

- Bis einschließlich 12 Jahren sind Zwischenprüfungen abzulegen.
- Bis zum orangenen Gürtel sind die Techniken vorgegeben.
- Meisteranwärterprüfung ab 16 Jahren.
- Ausnahmen bei den vorgegebenen Prüfungstechniken sind bei motorischen und kognitiven Einschränkungen möglich. Die Entscheidung trifft der Dojoleiter oder das Präsidium.

## Anzugsordnung

Weißer Judo oder Jiu Jitsu Gi. Auf der linken Brustseite das Schulabzeichen und am linken Oberarm das Verbandsabzeichen.

Bei Survivalgraduierungen, können diese am rechten Oberarm getragen werden.

## Fallschule

### • Die Grundfallschule

- |                    |                             |
|--------------------|-----------------------------|
| 1. Rolle vorwärts  | 6. Rolle seitwärts          |
| 2. Rolle rückwärts | 7. Rolle über Hindernis     |
| 3. Sturz vorwärts  | 8. Hechtrolle               |
| 4. Sturz seitwärts | 9. Flugrolle                |
| 5. Sturz rückwärts | 10. Fallen auf harten Boden |

- Ab Orange Gurt rechts und links
- Ab Blaugurt auch auf harten Bodenkampf
- Bis einschließlich 12 Jahren wird auf die Fallschule auf harten Boden verzichtet.
- Freie Fallschule mit und ohne Partner ab orange-grün

## Theoriefragen

weiß-gelb	Themenblock 1	grün-blau	Themenblock 1-4
gelb	Themenblock 1-2	blau	Themenblock 1-5
gelb-orange	Themenblock 1-2	blau-braun	Themenblock 1-5
orange	Themenblock 1-3	braun	Themenblock 1-6
orange-grün	Themenblock 1-3	schwarz	Themenblock 1-6
grün	Themenblock 1-4		

<p><b>Themenblock 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Japanische Grundbegriffe</li> <li>- Gürtelfarben</li> <li>- Anzugsordnung</li> <li>- Kampfsportarten allgemein</li> <li>- Kleiner Notwehrparagraf</li> </ul> <p><b>Themenblock 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dojo Etikette</li> <li>- Geschichte des JJ</li> <li>- Hohe Dan Träger</li> </ul> <p><b>Themenblock 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Notwehrrecht</li> <li>- IMAF Definition</li> </ul>	<p><b>Themenblock 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erste Hilfe / Kuatsu</li> <li>- Wiederbelebungsarten</li> <li>- Kampfgericht</li> </ul> <p><b>Themenblock 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anatomie</li> <li>- JJ Kampfrichterwesen</li> <li>- Bewegungslehre ( Grundkenntnisse)</li> </ul> <p><b>Themenblock 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingsmethoden</li> <li>- Trainingslehre</li> <li>- Trainerwesen</li> </ul>
---	--

## Waffentechniken

- Sollen erst ab dem 12 Lebensjahr gezeigt werden.
- Messerabwehren bis zum vollendeten 15 Lebensjahr mit einem Gummimesser.
- Stockabwehren sollten mit einem Safety Stock trainiert und gezeigt werden.

## Lehrgänge

- Schülergraduierungen oberhalb des grünen Gürtels bei Prüflingen von 12 Jahren und älter erfordern den Nachweis des Besuchs eines Deutschlandlehrgangs oder Budo Days. Bei Kindern unter 12 Jahren ist der Lehrgang mindestens für Prüfungen ab Braun Voraussetzung. Dieses Vorgehen ist bindend für Prüfer und Geprüfte.
- Die Anzahl der Lehrgänge und Meisterschaften zählt von Gurt zu Gurt. Dabei muss es sich nicht unbedingt um einen Jiu Jitsu Lehrgang handeln.

# Prüfungsprogramm

## 10 Kyu Weiß – Gelber Gürtel

Wartezeit 6 Monate

**Fallübungen:** 1 bis 4

### Techniken:

- **1 Fußwurf mit Armhebel am Boden** *Nami-Juji-Gatame*
- **1 Haltegriff seitwärts** *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
  - Festhalter von der Seite (Schulterschärpe) *Kesa-Gatame*
- **1 Würgeabwehr von vorne**
  - Uke würgt Tori von vorne mit beiden Händen. Tori schlägt beide Arme von Uke von innen nach außen. Fasst dann die Haare von Uke und zieht dessen Kopf auf das Knie (Kniekuss).
- **1 Umklammerungsabwehr**
  - Uke umklammert Tori von vorne unter den Armen. Tori drückt die Ohrnerven von Uke.
- **2 Fußwürfe** *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
  - Außensichel *O-Soto-Gari*
  - Innensichel *O-Uchi-Gari*

### Theorie:

- Was ist Jiu Jitsu, Judo, Karate, Taekwondo?
- Gürtelfarben im Jiu Jitsu
- Jap. Begriffe für Schülergrad, Meistergrad, Kämpfer, Matte, Gürtel, Übungsraum

## 9 Kyu Gelber Gürtel

Wartezeit 6 Monate nach vorheriger bestandener Prüfung

**Fallübungen:** 1 bis 6

**Techniken:**

- **1 Handhebel**
  - Handsperrhebel **Kuzure-Gaku-Kote-Gaeshi**
- **1 Armhebel am Boden**
  - Fußwurf mit Armhebel am Boden. **Nami-Juji-Gatame**
- **1 Würgegriffe**
  - Unterarmwürgen von hinten. **Ushiro-Jime**
- **2 Haltegriffe** *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
  - Schulterschärpe **Kesa-Gatame**
  - Seitenvierer **Yoko-Shiho-Gatame**
- **1 Würgeabwehr**
  - Uke würgt Tori von vorne mit beiden Händen. Tori schlägt beide Arme von Uke von innen nach außen. Fasst dann die Haare von Uke und zieht dessen Kopf auf das Knie (Kniekuss).
- **1 Umklammerungsabwehr von vorne unter den Armen**
  - Uke umklammert Tori von vorne unter den Armen. Tori drückt die Ohrnerven von Uke.
- **1 Fausttechnik**
  - Gleichseitiger gerader Fauststoß. **Oi-Tsuki**
- **1 Schlag- oder Stoßabwehr**
  - Uke kommt mit einer Ohrfeige von der Seite. Tori blockt von Innen mit einer Hand und wirft Tori dann mit **O Soto Gari** zu Boden.
- **2 Fußwürfe** *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
  - Große Außensichel **O-Soto-Gari**
  - Große Innensichel **O-Uchi-Gari**

**Theorie:** Themenblock 1 bis 2

**Lehrgänge:** 1 Lehrgang

## 8 Kyu Gelb – Oranger Gürtel

Wartezeit 6 Monate nach vorheriger bestandener Prüfung

Fallübungen: 1 bis 7

Techniken:

- **2 Handhebel**
  - Handsperrhebel **Kuzure-Gaku-Kote-Gaeshi**
  - Handbeugehebel **Kuzure-Kote Gaeshi**
- **1 Armhebel im Stand**
  - Armhebel über die Schulter. **Ude-Hishigi-Kata-Gatame**
- **2 Armhebel am Boden**
  - Fußwurf mit Armhebel am Boden. **Nami-Juji-Gatame**
  - Festhalter von der Seite **Kesa Gatame** und den Arm über das rechte Bein hebeln. **Kesa Garami**.
- **1 Schulterhebel**
  - Im Stand, die rechte Faust unter die Achsel.
- **2 Würgegriffe**
  - Unterarmwürgen von hinten. **Ushiro-Jime**
  - Ristkreuzwürgen **Gyaku-Juji-Gatame**
- **2 Haltegriffe** *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
  - Schulerschärpe **Kesa-Gatame**
  - Seitenvierer **Yoko-Shiho-Gatame**
- **1 Transportgriff**
  - Beide Handgelenke von Uke über kreuz greifen, und Arme hebeln.
- **1 Handhebelbefreiung**
  - Uke fasst beide Handgelenke von Tori. Tori dreht über den Daumen beide Handgelenke nach innen heraus und geht dabei nach hinten. Anschließend **Mae-Geri**.
- **1 Haltegriffbefreiung**
  - Aus der Körperschere von vorne. Mit den Ellenbogen Nervendruckpresse.
- **2 Würgeabwehren**
  - Abwehr würgen von vorne mit beiden Händen. Ukes Arme nach rechts und links wegschlagen, dann mit den Händen die Haare fassen und Kniekuss.
  - Abwehr würgen von hinten mit beiden Händen. Seitlich ausweichen, Ellenbogenstoß nach hinten, umdrehen und **O-Soto-Gari**.
- **2 Umklammerungsabwehren**
  - Von vorne unter den Armen. Abwehr Ohrennervenpresse.
  - Von hinten über den Armen. Beide Hände an die Hüfte, Schulter nach vorne und Gesäß nach hinten bewegen, danach **Mae-Geri**.
- **1 Reversgriffbefreiung**
  - Von hinten, rechte Hand fasst ins Revers. Beide Revers nach vorne ziehen. Hand von Uke dabei einklemmen. Sich selbst zu Uke drehen. Abwehr **Ude-Garame**.
- **1 Fausttechnik**
  - Gleichseitiger gerader Fauststoß **Oi-Tsuki** .
- **1 Fußtritttechnik**
  - Vorwärtsfußtritt **Mae-Geri**
- **2 Schlag- oder Stoßabwehren**
  - Ohrfeige von der Seite. Seitlicher Block mit einem Arm von innen, dann **O-Soto-Gari**.
  - Faustschlag von der Seite. Seitlich doppelt innen blocken und Schlag mit dem Ellenbogen in Richtung Gesicht.
- **3 Fußwürfe** *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
  - Große Außensichel **O-Soto-Gari**
  - Große Innensichel **O-Uchi-Gari**
  - Kleine Außensichel **Ko-Soto-Gari**
- **1 Hüftwurf** *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
  - Hüftwurf oder Halswurf **O-Goshi** oder **Kubi-Nage**

Theorie:

- Themenblock 1 bis 2

Lehrgänge:

- 1 Lehrgang
- 1 Meisterschaft oder Kampfgericht / Wahlweise 1 zusätzlicher Lehrgang

# 7 Kyu Oranger Gürtel

## Wartezeit 6 Monate nach vorheriger bestandener Prüfung

Fallübungen: 1 bis 7

Techniken:

- **2 Handhebel**
  - Handsperrhebel **Kuzure-Gaku-Kote-Gaeshi**
  - Handbeugehebel **Kuzure-Kote-Gaeshi**
- **1 Armhebel im Stand**
  - Armhebel über die Schulter **Ude-Hishigi-Kata-Gatame**
- **2 Armhebel am Boden**
  - Am Boden **Nami-Juji-Gatame**
  - Festhalter von der Seite **Kesa Gatame** und den Arm über das rechte Bein hebeln. **Kesa Garami**.
- **2 Schulterhebel**
  - Im Stand, die rechte Faust unter die Achsel
  - Am Boden, Uke ist in Bauchlage. Den Fuß auf die Schulter stellen und den Arm vor dem eigenen Knie hebeln.
- **3 Würgegriffe**
  - Unterarmwürgen von hinten **Ushiro-Jime**
  - Ristkreuzwürgen **Gyaku-Juji-Gatame**
  - Hinteres Schulterwürgen im Stand **Hadaka-Jime**
- **3 Haltegriffe** *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
  - Schulterschärpe **Kesa-Gatame**
  - Seitenvierer **Yoko-Shiho-Gatame**
  - Schultergriff **Kata-Gatame**
- **2 Transportgriffe**
  - Beide Handgelenke von Uke über kreuz greifen, und Arme hebeln.
  - Das r. Handgelenk von Uke greifen, die l. Hand wird unter dem r. Arm und hinter den Kopf von Uke gelegt oder Polizeigriff.
- **2 Handhebelbefreiungen**
  - Uke fasst beide Handgelenke von Tori. Tori dreht über den Daumen beide Handgelenke nach innen heraus und geht dabei nach hinten. Anschließend **Mae-Geri**.
  - Diagonal r. Handgelenk greifen. Eindrehen zum Polizeigriff.
- **1 Haltegriffbefreiung**
  - Aus der Körperschere von vorne. Mit den Ellenbogen Nervendruckpresse.
- **2 Würgeabwehren**
  - Abwehr würgen von vorne. Ukes Arme nach rechts und links wegschlagen, dann mit den Händen die Haare fassen und Kniekuss.
  - Von hinten. Seitlich ausweichen, Ellenbogenstoß nach hinten, umdrehen und **O-Soto-Gari**.
- **2 Umklammerungsabwehren**
  - Von vorne unter den Armen. Abwehr Ohrennervenpresse.
  - Von hinten über den Armen. Beide Hände an die Hüfte, Schulter nach vorne und Gesäß nach hinten bewegen, danach **Mae-Geri**.
- **1 Reversgriffbefreiung**
  - Von hinten, rechte Hand fasst ins Revers. Beide Revers nach vorne ziehen. Hand von Uke dabei einklemmen. Sich selbst zu Uke drehen. Abwehr **Ude-Garame**.
- **1 Fausttechnik**
  - Gleichseitiger gerader Fauststoß **Oi-Tsuk.i**
- **1 Fußtritttechnik**
  - Vorwärtsfußtritt **Mae-Geri**.
- **1 Ellenbogentechnik**
  - Ellenbogenstoß nach vorne **Mae-Empi**.
- **2 Schlag- oder Stoßabwehren**
  - Ohrfeige von der Seite. Seitlicher Block mit einem Arm von innen, dann **O-Soto-Gari**.
  - Faustschlag von der Seite. Seitlich doppelt innen blocken und Schlag mit dem Ellenbogen in Richtung Gesicht.
- **4 Fußwürfe** *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
  - Große Außensichel **O-Soto-Gari**
  - Große Innensichel **O-Uchi-Gari**

Weiter auf der nächsten Seite



- Kleine Außensichel Ko-Soto-Gari
- Kleine Innensichel Ko-Uchi-Gari
- **1 Hüftwurf** *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
  - Hüftwurf oder Halswurf O-Goshi oder Kubi-Nage
- **1 Gegenwurf** *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
  - Fußwurf gegen Fußwurf O-Soto-Gari gegen O-Soto-Gari

**Theorie:**

- Themenblock 1 bis 3

**Lehrgänge:**

- 1 Lehrgang
- 1 Meisterschaft oder Kampfgericht / Wahlweise 1 zusätzlicher Lehrgang

#### Fallübungen:

- 1 bis 8
- 1 Freie Fallübung mit Partner
- 1 Freie Fallübungen ohne Partner

#### Techniken:

- 3 Handhebel
- 2 Armhebel im Stand
- 2 Armhebel am Boden
- 3 Schulterhebel
- 1 Fußhebel
- 3 Würgegriffe
- 3 Haltegriffe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 3 Transportgriffe
- 3 Handhebelbefreiungen
- 2 Haltegriffbefreiungen
- 3 Würgeabwehren
- 3 Umklammerungsabwehren
- 2 Reversgriffbefreiungen
- 2 Fausttechniken
- 2 Fußtrittstechniken
- 1 Ellenbogentechnik
- 3 Schlag- oder Stoßabwehren
- 1 Fußtrittabwehr
- 1 Messerabwehr
- 1 Stockabwehr
- 4 Fußwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 1 Hüftwurf *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 1 Hand- oder Schulterwurf *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 1 Gegenwurf *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 1 Selbstfaller oder Scheren (max.2) *mit Angabe der jap. Bezeichnung*

#### Theorie:

- Themenblock 1 bis 4

#### Lehrgänge:

- 2 Lehrgänge
- 1 Meisterschaft oder Kampfgericht / Wahlweise 1 zusätzlicher Lehrgang

## 5 Kyu Grüner Gürtel

Wartezeit 8 Monate nach vorheriger bestandener Prüfung

### Fallübungen:

- 1 bis 8
- 2 Freie Fallübungen mit Partner
- 1 Freie Fallübung ohne Partner

### Techniken:

- 3 Handhebel
- 2 Armhebel im Stand
- 3 Armhebel am Boden
- 3 Schulterhebel
- 1 Fußhebel
- 4 Würgegriffe
- 4 Haltegriffe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 4 Transportgriffe
- 4 Handhebelbefreiungen
- 3 Haltegriffbefreiungen
- 4 Würgeabwehren
- 3 Umklammerungsabwehren
- 3 Reversgriffbefreiungen
- 1 Schwitzkastenabwehr
- 1 Transportgriffbefreiung
- 2 Fausttechniken *mit Technikanwendung*
- 2 Fußtrittstechniken *mit Technikanwendung*
- 2 Ellenbogentechniken *mit Technikanwendung*
- 3 Schlag- oder Stoßabwehren
- 1 Fußtrittabwehr
- 1 Messerabwehr
- 2 Stockabwehren
- 1 Abwehr Stock gegen Stock
- 4 Fußwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 2 Hüftwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 2 Hand- oder Schulterwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 2 Gegenwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 2 Selbstfaller oder Scheren (max.2) *mit Angabe der jap. Bezeichnung*

### Theorie:

- Themenblock 1 bis 4

### Lehrgänge:

- 2 Lehrgänge
- 1 Meisterschaft oder Kampfgericht / Wahlweise 1 zusätzlicher Lehrgang
- Gültiger Erste Hilfe Kurs ab 15 Jahren

#### Fallübungen:

- 1 bis 9
- 2 Freie Fallübungen mit Partner
- 2 Freie Fallübungen ohne Partner

#### Techniken:

- 4 Handhebel
- 2 Armhebel im Stand
- 3 Armhebel am Boden
- 4 Schulterhebel
- 1 Beinhebel
- 2 Fußhebel
- 5 Würgegriffe
- 4 Haltegriffe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 5 Transportgriffe
- 4 Handhebelbefreiungen
- 3 Haltegriffbefreiungen
- 5 Würgeabwehren
- 4 Umklammerungsabwehren
- 4 Reversgriffbefreiungen
- 1 Armhebelbefreiung
- 1 Schwitzkastenabwehr
- 2 Transportgriffbefreiungen
- 3 Fausttechniken *mit Technikanwendung*
- 3 Fußtrittstechniken *mit Technikanwendung*
- 2 Ellenbogentechniken *mit Technikanwendung*
- 4 Schlag- oder Stoßabwehren
- 2 Fußtrittabwehren
- 2 Messerabwehren
- 3 Stockabwehren
- 1 Abwehr Stock gegen Stock
- 5 Fußwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 2 Hüftwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 2 Hand- oder Schulterwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 3 Gegenwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 3 Selbstfaller oder Scheren (max.2) *mit Angabe der jap. Bezeichnung*

#### Theorie:

- Themenblock 1 bis 4

#### Lehrgänge:

- 2 Lehrgänge
- 1 Deutschland Lehrgang oder Budo Day ab 12 Jahren
- 1 Meisterschaft oder Kampfgericht / Wahlweise 1 zusätzlicher Lehrgang
- Gültiger Erste Hilfe Kurs ab 15 Jahren

#### Fallübungen:

- 1 bis 9
- 3 Freie Fallübungen mit Partner und 3 Freie Fallübungen ohne Partner
- 2 Fallübungen auf hartem Boden

#### Techniken:

- 5 Handhebel
- 3 Armhebel im Stand
- 4 Armhebel am Boden
- 4 Schulterhebel
- 1 Beinhebel
- 2 Fußhebel
- 5 Würgegriffe
- 5 Haltegriffe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 5 Transportgriffe
- 5 Handhebelbefreiungen
- 4 Haltegriffbefreiungen
- 5 Würgeabwehren
- 1 Würgeabwehr in der Bodenlage
- 4 Umklammerungsabwehren
- 5 Reversgriffbefreiungen
- 1 Armhebelbefreiung
- 2 Schwitzkastenabwehren
- 2 Transportgriffbefreiungen
- 3 Fausttechniken *mit Technikanwendung*
- 3 Fußtrittstechniken *mit Technikanwendung*
- 3 Ellenbogentechniken *mit Technikanwendung*
- 4 Schlag- oder Stoßabwehren
- 3 Fußtrittabwehren
- 3 Messerabwehren
- 3 Stockabwehren
- 2 Abwehren Stock gegen Stock
- 1 Pistolenabwehr
- 1 Abwehr gegen eine traditionelle jap. Waffe
- 5 Fußwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 3 Hüftwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 3 Hand- oder Schulterwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 3 Gegenwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 3 Selbstfaller oder Scheren (max.2) *mit Angabe der jap. Bezeichnung*

#### Theorie:

- Themenblock 1 bis 4

#### Lehrgänge:

- 2 Lehrgänge
- 1 Deutschland Lehrgang oder Budo Day ab 12 Jahren
- 1 Meisterschaft oder Kampfgericht / Wahlweise 1 zusätzlicher Lehrgang
- Gültiger Erste Hilfe Kurs ab 15 Jahren
- Kampfrichterlizenz D ab 16 Jahren

### Fallübungen:

- 1 bis 9
- 4 Freie Fallübungen mit Partner und 4 Freie Fallübungen ohne Partner
- 3 Fallübungen auf hartem Boden

### Techniken:

- 6 Handhebel
- 3 Armhebel im Stand
- 4 Armhebel am Boden
- 5 Schulterhebel
- 2 Beinhebel
- 3 Fußhebel
- 6 Würgegriffe
- 5 Haltegriffe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 6 Transportgriffe
- 5 Handhebelbefreiungen
- 4 Haltegriffbefreiungen
- 5 Würgeabwehren
- 2 Würgeabwehren in der Bodenlage
- 5 Umklammerungsabwehren
- 5 Reversgriffbefreiungen
- 2 Armhebelbefreiungen
- 3 Schwitzkastenabwehren
- 3 Transportgriffbefreiungen
- 4 Fausttechniken *mit Technikanwendung*
- 4 Fußtrittstechniken *mit Technikanwendung*
- 4 Ellenbogentechniken *mit Technikanwendung*
- 5 Schlag- oder Stoßabwehren
- 4 Fußtrittabwehren
- 4 Messerabwehren
- 4 Stockabwehren
- 2 Abwehren Stock gegen Stock
- 1 Pistolenabwehr
- 1 Abwehr gegen eine traditionelle jap. Waffe
- 6 Fußwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 3 Hüftwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 3 Hand- oder Schulterwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 4 Gegenwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 4 Selbstfaller oder Scheren (max.2) *mit Angabe der jap. Bezeichnung*

### Theorie:

- Themenblock 1 bis 5

### Lehrgänge:

- 2 Lehrgänge
- 1 Deutschland Lehrgang oder Budo Day ab 12 Jahren
- 1 Meisterschaft oder Kampfgericht / Wahlweise 1 zusätzlicher Lehrgang
- Gültiger Erste Hilfe Kurs ab 15 Jahren
- Kampfrichterlizenz D ab 16 Jahren

# 1 Kyu Brauner Gürtel

Wartezeit 12 Monate nach vorheriger bestandener Prüfung

## Fallübungen:

- 1 bis 9
- 5 freie Fallübungen mit Partner und 5 freie Fallübungen ohne Partner
- 4 Fallübungen auf hartem Boden

## Techniken:

- 7 Handhebel
- 3 Armhebel im Stand
- 4 Armhebel am Boden
- 5 Schulterhebel
- 2 Beinhebel
- 3 Fußhebel
- 6 Würgegriffe
- 6 Haltegriffe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 6 Transportgriffe
- 6 Handhebelbefreiungen
- 5 Haltegriffbefreiungen
- 6 Würgeabwehren
- 2 Würgeabwehren in der Bodenlage
- 5 Umklammerungsabwehren
- 6 Reversgriffbefreiungen
- 2 Armhebelbefreiungen
- 4 Schwitzkastenabwehren
- 3 Transportgriffbefreiungen
- 4 Fausttechniken *mit Technikanwendung*
- 4 Fußtrittstechniken *mit Technikanwendung*
- 4 Ellenbogentechniken *mit Technikanwendung*
- 5 Schlag- oder Stoßabwehren
- 5 Fußtrittabwehren
- 5 Messerabwehren
- 4 Stockabwehren
- 3 Abwehren Stock gegen Stock
- 2 Pistolenabwehren
- 2 Abwehren gegen eine traditionelle jap. Waffe
- 6 Fußwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 4 Hüftwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 4 Hand- oder Schulterwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 4 Gegenwürfe *mit Angabe der jap. Bezeichnung*
- 5 Selbstfaller oder Scheren (max.2) *mit Angabe der jap. Bezeichnung*

## Theorie:

- Themenblock 1 bis 6

## Lehrgänge:

- 2 Lehrgänge
- 1 Deutschland Lehrgang oder Budo Day
- 1 Meisterschaft oder Kampfgericht / Wahlweise 1 zusätzlicher Lehrgang
- Gültiger Erste Hilfe Kurs ab 15 Jahren
- Kampfrichterlizenz D ab 16 Jahren

**Meisteranwärter (ab dem 16 Lebensjahr)**  
**Wartezeit 12 Monate nach vorheriger bestandener Prüfung**

- Meisteranwärterprüfungen sind freiwillig.
- Die MeisteranwärterInnen tragen einen braunen Gürtel mit einem durchlaufenden roten Streifen. Auf Lehrgängen sollen die DAN-Träger erkennen, dass ein angehender Meister auf der Matte steht. Dieser kann dann, speziell von den Dan Trägern unterstützt werden.
- Bei Meisterschülern soll ein sogenanntes „Mondo“ (Schüler-Meistergespräch) stattfinden, in dem eine moralische Reifeprüfung durchgeführt wird.
- Schriftliche Arbeit über allgemeine Kampfkünste
- Gültiger Erste Hilfe Kurs ab 15 Jahren
- Kampfrichterlizenz D ab 16 Jahren

**Dan Prüfungen schwarzer Gürtel mit silbernen Balken**

**Allgemeine Voraussetzungen für Dan Prüfungen**

- Erweitertes Polizeiliches Führungszeugnis ( nicht älter als 1 Jahr)
- Mindestalter von 18 Jahren
- Erste Hilfe Ausbildung
- Genehmigung des Clubleiters
- 5 Lehrgänge
- 5 Meisterschaften oder Kampfgericht (Alternativ 5 Lehrgänge)
- Schriftliche Arbeit ( 2 Monate vorher abzugeben in 3 facher Ausfertigung)
- Kampfrichterlizenz mind. Lizenz D
- Trainingszeiten in den Jahren der zu erwerbenden Dan Prüfung
- Zudem gelten die Regelungen auf der IMAF Homepage zur DAN Graduierung



## Jiu Jitsu Prüfungsprogramm 1 bis 5 DAN

<b>TECHNIKEN</b>	1 Dan	2 Dan	3 Dan	4 Dan	5 Dan
Trainingszeiten in Jahren	1	2	3	4	4
Fallschule	+	+	+	/	/
Goshin Jitsu no Kata	+	+	+	+	/
Kata mit einer traditionellen jap. Waffe	/	/	+	+	+
<b>TECHNIK BLOCK 1</b>					
Handgelenkhebel	8	10	12	30	35
Fingerhebel	3	4	5		
Armhebel	9	10	11		
Schulterhebel	6	7	7		
Nackenhebel oder Nelsongriffe	1	2	3		
Beinhebel	3	4	5		
Fußhebel	4	5	6		
<b>TECHNIK BLOCK 2</b>					
Handgelenkbefreiungen	7	8	9	55	60
Armhebelbefreiungen	3	4	5		
Transportgriffbefreiungen	4	5	5		
Scherenabwehren oder -befreiungen	1	2	3		
Würgeabwehren, davon gegen Strick oder Tuch	9/2	11/3	13/4		
Nelsonabwehren	1	2	3		
Befreiungen aus einem Haltegriff	6	7	7		
Haarzugabwehren	1	2	3		
Reversgriffbefreiungen	6	7	8		
Schwitzkastenabwehren	4	5	6		
Umklammerungsabwehren	6	7	8		
<b>TECHNIK BLOCK 3</b>					
Schlag- und Stoßabwehren	6	7	8	30	35
Fußtrittabwehren	5	6	7		
Messerabwehren	6	7	8		
Stockabwehren	8	9	9		
Pistolenabwehren	4	5	6		
Abwehren gegen traditionelle jap. Waffen	3	4	4		
<b>TECHNIK BLOCK 4</b>					
Haltegriffe	7	8	9	40	45
Transportgriffe	7	8	9		
Würgegriffe, davon mit Strick oder Tuch	9/2	11/3	13/4		
Faust-, Ellenbogen-, Fußstechniken mit Technik je	4	4	4		
Würfe, Gegenwürfe, Selbstfaller, Scheren	10	12	14		
Abwehren gegen stehenden Gegner aus der Bodenlage	2	3	4		
Abwehren gegen knienden Gegner aus der Bodenlage	2	3	4		
Kreis oder Bodenkampf	+	+	+		