

Jiu - Jitsu Union Nordrhein-Westfalen e.V.

PRÜFUNGSRICHTLINIEN

KYU - GRADE AB 40 JAHRE

| | gelb | orange | grün | blau | braun |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| Vorbereitungszeit | 6 Monate |
| Mindestalter | | | | | |
| Falltechniken | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 |
| Ausweichen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Blocken | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Schläge / Stöße | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Fußstritte | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| Würfe | 2 | 3 | 4 | 6 | 8 |
| Hebel | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| Würgegriffe | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| Festlegegriffe | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Transportgriffe | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ABWEHR GEGEN: | | | | | |
| Hand / Armfassen | 2 | 4 | 6 | 7 | 8 |
| Revers / Kragenfassen | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Haarefassen | - | - | 1 | 2 | 3 |
| Würgen, Stand und Boden | 2 | 3 | 4 | 6 | 8 |
| Brustumklammerungen | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Kopfumklammerungen | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| Nelson | - | - | 1 | 1 | 2 |
| Faustangriffe | - | 2 | 3 | 5 | 6 |
| Fußangriffe | - | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Stock | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| Messer | - | 2 | 3 | 4 | 6 |
| Pistole | - | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Freie Angriffe 1 Angreifer ohne Waffen | - | - | - | - | - |
| Freie Angriffe mehrere Angreifer ohne Waffen | - | - | - | - | - |