

# Prüfungsordnung Jiu-Jitsu, Erwachsene

IBF-Deutschland e.V.

Hinweis: 12-6 bedeutet, daß 12 Techniken gefordert werden, wovon mindestens 6 Hebeltechniken sind.

|   | 5.Kyu  | 4.Kyu    | 3.Kyu    | 2.Kyu    | 1.Kyu    | 1.DAN     | 2.DAN   | 3.DAN   | 4.DAN   | 5.DAN    | 6.DAN   | 7.DAN   | 8.DAN   |
|---|--|----------|----------|----------|----------|-----------|---------|---------|---------|----------|---|---------|---------|
| <b>Befreiung: Hand, Gelenk und Unterarm</b>             | 8-2  | 13-4     | 18-6     | 23-8     | 28-10    | 33-12     | 38-14   | 43-16   | 48-18   | 57-22    | <b>Für die Prüfung zum 6. bis 8.DAN muß der Prüfungskommission jeweils ein eigenes Prüfungsprogramm vorgeschlagen werden. Dieses kann z.B. eine eigene Kata, spezielle Verteidigungsformen, Spezialtechniken, usw. beinhalten.</b><br><br><b>Die Prüfungsinhalte der vorangegangenen Prüfungen sind nachzuweisen.</b> |         |         |
| würgen von vorne  | 6-2  | 8-3      | 9-3      | 12-4     | 13-4     | 15-5      | 16-5    | 18-6    | 19-6    | 23-8     |   |         |         |
| würgen von der Seite                                    | 3-1  | 4-1      | 6-2      | 6-2      | 7-2      | 8-3       | 9-3     | 12-4    | 13-4    | 16-5     |   |         |         |
| würgen von hinten                                       | 5-2  | 5-2      | 6-2      | 7-2      | 8-2      | 8-2       | 9-2     | 11-3    | 11-3    | 13-4     |   |         |         |
| <b>Angriff: würgen am Boden</b>                         | -  | 1        | 2        | 3        | 5-1      | 7-2       | 9-3     | 10-3    | 12-4    | 14-5     |   |         |         |
| von vorne Arme frei                                     | 1  | 3-1      | 4-1      | 6-2      | 7-2      | 7-2       | 8-2     | 10-3    | 11-3    | 13-4     |   |         |         |
| von hinten Arme frei                                    | 1  | 3-1      | 4-1      | 5-1      | 7-2      | 7-2       | 8-2     | 10-3    | 11-3    | 13-4     |   |         |         |
| von vorne Arme eingeschlossen                           | -  | 1        | 1        | 2        | 3        | 5-1       | 6-2     | 6-2     | 8-3     | 8-3      |   |         |         |
| von hinten Arme eingeschlossen                          | -  | 1        | 1        | 2        | 3        | 5-1       | 6-2     | 6-2     | 8-3     | 8-3      |   |         |         |
| bei Haare fassen  | -  | -        | 1        | 2        | 3        | 5-1       | 6-1     | 8-2     | 10-2    | 15-4     |   |         |         |
| beim Schwitzkasten                                      | 2  | 4-1      | 5-1      | 6-2      | 7-2      | 8-2       | 9-3     | 10-3    | 11-3    | 12-4     |   |         |         |
| <b>Abwehr: gegen Nelsongriff</b>                        | -  | -        | -        | 1        | 1        | 2         | 3       | 4       | 5       | 5        |   |         |         |
| gegen Boxen   | 2  | 3        | 3        | 5        | 6        | 9-1       | 10-1    | 12-2    | 14-3    | 16-4     |   |         |         |
| gegen Messerangriffe                                    | -  | 2-1      | 4-2      | 5-2      | 8-4      | 9-4       | 11-4    | 13-5    | 16-6    | 19-7     |   |         |         |
| gegen Treten  | 1  | 2        | 4-1      | 5-1      | 6-2      | 7-3       | 8-3     | 10-4    | 11-4    | 13-5     |   |         |         |
| gegen Stockangriffe                                     | 2  | 3-1      | 5-2      | 6-2      | 8-3      | 9-3       | 11-4    | 12-4    | 15-5    | 17-5     |   |         |         |
| gegen Kleideranfalle                                    | 2  | 4-1      | 5-2      | 6-2      | 8-3      | 9-3       | 12-4    | 14-5    | 16-5    | 18-6     |   |         |         |
| <b>Transport</b>  | 1  | 2        | 3        | 5        | 7        | 8         | 9       | 10      | 11      | 12       |   |         |         |
| <b>Abwehr gegen Schlagen</b>                            | 2  | 4-1      | 6-2      | 7-2      | 9-3      | 11-3      | 13-4    | 15-5    | 18-6    | 20-6     |   |         |         |
| <b>Verteidigung mit Stock</b>                           | 1  | 2        | 3        | 4        | 5        | 6         | 8       | 9       | 10      | 12       |   |         |         |
| <b>Abwehr gegen Bodenangriff</b>                        | 2  | 3-1      | 4-1      | 5-1      | 7-2      | 9-2       | 11-3    | 14-4    | 17-5    | 20-6     |   |         |         |
| <b>Wurftechniken</b>                                    | 3  | 4        | 5        | 6        | 8        | 10        | 12      | 14      | 16      | 18       |   |         |         |
| <b>Fallübungen</b>                                      | 3  | 4        | 5        | 6        | 7        | 8         | 9       | 10      | 11      | 12       |   |         |         |
| <b>Weiterführungstechniken/ (Kombinationstechniken)</b> | -  | -        | -        | -        | -        | 5         | 10      | 15      | 20      | 25       |   |         |         |
| <b>Wartezeiten zwischen den Prüfungen</b>               | 6 Monate   | 6 Monate | 9 Monate | 9 Monate | 1 Jahr   | 1 Jahr    | 2 Jahre | 3 Jahre | 4 Jahre | 5 Jahre  | 5 Jahre   | 5 Jahre | 5 Jahre |
|   | Bei sehr guten Leistungen können die Wartezeiten verkürzt werden (Befürwortung des Trainers erforderlich).   |          |          |          |          |           |         |         |         |          |   |         |         |
| <b>Mindestalter</b>                                     |  |          |          |          | 14 Jahre | 18 Jahre* |         |         |         | 35 Jahre | 40 Jahre  |         |         |
| <b>Sonstige Voraussetzungen für DAN-Prüfungen:</b>      | Nachweis Erste Hilfe, Kenntnisse der Notwehrbestimmungen, polizeiliches Führungszeugnis<br>Teilnahme an zwei DAN- Vorbereitungslehrgängen<br>* Bei entsprechender charakterlicher Eignung kann auf Empfehlung und Antrag des Trainers sowie der Zustimmung des Disziplinvorsitzenden Jiu- Jitsu das Mindestalter auf 16 Jahre herabgesetzt werden. Die Beurteilung der Eignung erfolgt auf einem DAN- Vorbereitungslehrgang. |          |          |          |          |           |         |         |         |          |   |         |         |