



Deutsches Dan-Kollegium e.V.

– Landesgruppe Schleswig-Holstein



I. Prüfungsinhalte Kyu-Grade Jiu-Jitsu bis zum 14. Lebensjahr

Kyu-Grad (Gürtelfarbe)		5. (Gelb)	4. (Orange)	3. (Grün)	2. (Blau)	1. (Braun)
Vorbereitungszeit		6 Monate	6 Monate	8 Monate	8 Monate	10 Monate
Nachweis von Landeslehrgängen in der Vorbereitung		–	2	3	4	4
Es sind folgende Prüfungsinhalte in den einzelnen angestrebten Kyu-Graduierungsstufen zu demonstrieren:						
Prüfungskategorie	– eigene Techniken –					
A	Falltechniken	2	3	4	5	6
B	Ausweichen (Stand oder Boden)	1	2	3	4	5
	Blocken oder Fegen oder Ableiten oder Weiterleiten	2	3	4	5	6
	Schlag- oder Stoßtechniken	2	3	4	5	6
	Tritttechniken (Fuß und Bein)	2	3	3	4	5
	Wurftechniken (Jiu- bzw. Randoribezogen)	2	3	4	6	8
	Hebeltechniken	1	2	4	6	8
	Festlegetechniken	1	2	3	4	5
	Würgetechniken			1	2	3
	Transporttechniken			1	2	3
	Summe der Kategorie „eigene Techniken“		13	21	31	43
– Befreiung gegen –						
C	Griff an Hand oder Arm oder Handgelenk	1	2	3	4	5
	Würgeangriffe	1	2	3	4	5
	Körper- bzw. Brustumklammerung	1	2	3	4	5

	Kyu-Grad (Gürtelfarbe)	5. (Gelb)	4. (Orange)	3. (Grün)	2. (Blau)	1. (Braun)
– noch Befreiung gegen –						
C	Revers- oder Kragenfassen	1	2	3	4	5
	Haarzug oder Harrfassen			1	2	3
	Kopfumklammerung (Genickhebel, „Schwitzkasten“)			1	2	3
	Nelson bzw. Doppelnelson				1	2
	Summe der Kategorie „Befreiungen gegen“	4	8	14	21	28
– Abwehr gegen –						
D	Faustangriff (Fauststoß bzw. Faustschlag)	1	2	3	4	5
	Fußangriffe			1	2	3
E	Stockangriffe (Kurz- und / oder Langstock)			1	2	3
	Messerangriffe					
	Bedrohung mit Schusswaffe (Pistole / Revolver)					
	Gefährliche Gegenstände (z.B. Kette, Flasche, etc.)					
	Summe der Kategorie „Abwehr gegen“	1	2	5	8	11
F	Verteidigung aus der Bodenlage mit Würgeangriffen			1	2	3
	Freie Angriffe gegen (siehe Anmerkungen)				1 Gegner	2 Gegner
	Vorkenntnisse	siehe Anmerkungen				

Anmerkungen

Vorkenntnisse: Die Kenntnis der zurückliegenden Prüfungsinhalte und folgender Themen wird vorausgesetzt und in Stichproben geprüft:

5. Kyu Etikette und Verhalten im Dojo.
4. Kyu Geschichte des Jiu-Jitsu und artverwandte Budopraktiken. Sinn und Anwendung von Kiai und Ate waza (Atemi waza).
3. Kyu Gesetzliche Voraussetzungen (Notwehr).
2. Kyu Erste Hilfe-Nachweis (Kusatsu).
1. Kyu Inhalte der Vorkenntnisse vom 5. Bis 2. Kyu zzgl. Vokabeln.

Freie Angriffe: 2. und 1. Kyu: Freie Abwehr von Angriffen ohne Waffen mit Kontakt.



Deutsches Dan-Kollegium e.V.

– Landesgruppe Schleswig-Holstein



II. Prüfungsinhalte Kyu-Grade Jiu-Jitsu ab dem 14. Lebensjahr

Kyu-Grad (Gürtelfarbe)		5. (Gelb)	4. (Orange)	3. (Grün)	2. (Blau)	1. (Braun)
Vorbereitungszeit		6 Monate	6 Monate	8 Monate	8 Monate	10 Monate
Nachweis von Landeslehrgängen in der Vorbereitung		–	2	3	4	4
Es sind folgende Prüfungsinhalte in den einzelnen angestrebten Kyu-Graduierungsstufen zu demonstrieren:						
Prüfungs-kategorie	– eigene Techniken –					
A	Falltechniken	3	5	6	7	8
B	Ausweichen (Stand oder Boden)	2	3	4	5	6
	Blocken oder Fegen oder Ableiten oder Weiterleiten	2	4	5	6	8
	Schlag- oder Stoßtechniken	2	4	5	6	8
	Tritttechniken (Fuß und Bein)	2	3	4	5	6
	Wurftechniken (Jiu- bzw. Randoribezogen)	2	4	6	8	10
	Hebeltechniken	2	4	6	8	10
	Festlegetechniken	2	3	4	5	6
	Würgetechniken	1	2	4	6	8
	Transporttechniken	1	2	3	4	5
	Summe der Kategorie „eigene Techniken“	19	34	47	60	75
– Befreiung gegen –						
C	Griff an Hand oder Arm oder Handgelenk	2	4	6	8	10
	Würgeangriffe	2	4	6	8	10
	Körper- bzw. Brustumklammerung	1	2	4	6	8

	Kyu-Grad (Gürtelfarbe)	5. (Gelb)	4. (Orange)	3. (Grün)	2. (Blau)	1. (Braun)
– noch Befreiung gegen –						
C	Revers- oder Kragenfassen	1	2	4	5	6
	Haarzug oder Harrfassen	1	2	3	4	5
	Kopfumklammerung (Genickhebel, „Schwitzkasten“)	1	2	3	4	5
	Nelson bzw. Doppelnelson			1	2	3
	Summe der Kategorie „Befreiungen gegen“	8	16	27	37	47
– Abwehr gegen –						
D	Faustangriff (Fauststoß bzw. Faustschlag)	1	2	4	6	8
	Fußangriffe	1	2	3	4	5
E	Stockangriffe (Kurz- und / oder Langstock)	1	2	3	4	6
	Messerangriffe			1	3	5
	Bedrohung mit Schusswaffe (Pistole / Revolver)			1	2	3
	Gefährliche Gegenstände (z.B. Kette, Flasche, etc.)			1	2	3
	Summe der Kategorie „Abwehr gegen“	3	6	13	21	30
F	Verteidigung aus der Bodenlage mit Würgeangriffen	1	2	3	4	5
	Freie Angriffe gegen (siehe Anmerkungen)			1 Gegner	2 Gegner	3 Gegner
	Vorkenntnisse	siehe Anmerkungen				

Anmerkungen

Vorkenntnisse: Die Kenntnis der zurückliegenden Prüfungsinhalte und folgender Themen wird vorausgesetzt und in Stichproben geprüft:

5. Kyu Etikette und Verhalten im Dojo.
4. Kyu Geschichte des Jiu-Jitsu und artverwandte Budopraktiken. Sinn und Anwendung von Kiai und Ate waza (Atemi waza).
3. Kyu Gesetzliche Voraussetzungen (Notwehr).
2. Kyu Erste Hilfe-Nachweis (Kusatsu).
1. Kyu Inhalte der Vorkenntnisse vom 5. Bis 2. Kyu zzgl. Vokabeln.

Freie Angriffe: 3. und 2. Kyu: Freie Abwehr von Angriffen ohne Waffen mit Kontakt.

1. Kyu: Freie Abwehr von Angriffen mit Waffen, Kontakt und auf Distanz.

III. Prüfungsinhalte Dan-Grade Jiu-Jitsu

Graduierung	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan
Vorbereitungszeit	1 Jahr	2 Jahre	3 Jahre	4 Jahre	5 Jahre
Mindestalter	18 Jahre	20 Jahre	23 Jahre	27 Jahre	32 Jahre
Vorkenntnisse A bis F	Aktive Lehrarbeit auf Vereins- und / oder Landesebene. Lehrbefähigungsnachweis (z.B. Budolehrer / DDK, ÜL-A- oder ÜL-F-Lizenz, Lehrbefähigung)				
Schwerpunkte Theorie und Praxis G	Nothilfetechniken (StGB §§ 32, 33) (5)	Weiterführ- und Abschlusstechniken (10)	SV mit Waffen, z.B. Escrima, Hanbo, etc. (10)	Gegen- und Kontertechniken (10)	eigene Zusatzaktionen (10)
H	Kata	Freie Wahl der Kata (jede Kata darf nur ein mal demonstriert werden!)			
Kata-Auswahl Anm.: Lehrmaterial zu den einzelnen Katas sind beim Prüfungswart der LG SH nachzufragen!		Nage-no-kata Goshin-jitsu-no-kata	Goshin-jitsu-no-kata Nage-no-kata	Kime-no-kata Ju-no-kata	Ju-no-kata Kime-no-kata Itsutsu-no-kata

Anmerkungen

Bei einer Prüfung zu den einzelnen Dan-Graduierungen sind die Vorgabezeiten und das Mindestalter vom Prüfling zwingend einzuhalten!



Deutsches Dan-Kollegium e.V.

– Landesgruppe Schleswig-Holstein

Prüfungsliste für Kyu- und Dan-Grade



lfd. Nr.	€	Name, Vorname	geb. am	Verein	letzte Prüfung	Grad	A	B	C	D	E	F	G	H	Lehrgangsnachweis	Lehrbefähigung	kann erreichen	muss erreichen	hat b. Prüfer d. Liste erreicht	hat erreicht (alle Prüfer)	neue Graduierung
1	10,00																				
2	10,00																				
3	10,00																				
4	10,00																				
5	10,00																				
6	10,00																				
7	10,00																				
8	10,00																				
9	10,00																				
10	10,00																				
11	10,00																				
12	10,00																				
13	10,00																				
14	10,00																				
15	10,00																				
16	10,00																				
17	10,00																				
18	10,00																				
19	10,00																				
20	10,00																				
Anzahl der Prüfer:			5. Kyu:		4. Kyu:		3. Kyu: :		2. Kyu:		1. Kyu:		Dan-Grad(e):		nicht bestanden:						
Verein:			Prüfungskommission:																		
Ort:			Landesgruppe:								Kyu-Prüfung				Dan-Prüfung						
Datum: Uhrzeit:			Prüfungsbericht (ggf. Rückseite):																		

Unterschrift des Prüfers: