

Jiu - Jitsu Union Nordrhein-Westfalen e.V.

PRÜFUNGSRICHTLINIEN

KYU - GRADE

	gelb	orange	grün	blau	braun
Vorbereitungszeit	6 Monate	6 Monate	6 Monate	6 Monate	6 Monate
Mindestalter					
Falltechniken	3	6	kompl.	kompl.	kompl.
Ausweichen	1	2	3	4	5
Blocken	2	3	5	6	7
Schläge / Stöße	2	3	6	7	9
Fußstritte	1	2	4	5	7
Würfe	2	4	6	8	12
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	8	10
Revers / Kragenfassen	2	3	4	5	6
Haarefassen	-	-	1	2	3
Würgen, Stand und Boden	2	4	6	8	10
Brustumklammerungen	2	4	6	7	8
Kopfumklammerungen	1	2	3	4	5
Nelson	-	-	1	2	3
Faustangriffe	-	2	4	6	8
Fußangriffe	-	2	3	4	5
Stock	1	2	4	6	8
Messer	-	2	4	6	8
Pistole	-	1	2	3	4
Freie Angriffe 1 Angreifer ohne Waffen	-	1 Min.	1 Min.	1 Min.	2 Min.
Freie Angriffe mehrere Angreifer ohne Waffen		2 Gegner	2 Gegner	3 Gegner	3 Min. 3 Gegner