

# Deutscher Fachsportverband für Jiu-Jitsu e.V.



DFJJ e.V.

BUNDESEINHEITLICHE PRÜFUNGSORDNUNG

# Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

## Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>2</b>
<b>Allgemeines zum Budosport</b>	<b>3</b>
Hygiene	3
Die Kleidung im Budo	3
Allgemeines zur Kata	3
<b>Dojoetikette</b>	<b>4</b>
<b>5. Kyu - Gelbgurt</b>	<b>6</b>
Kanae/Sabaki und Kyusho-Waza für 5. Kyu	7
<b>4. Kyu - Orangegurt</b>	<b>8</b>
Kanae/Sabaki und Kyusho-Waza für 4. Kyu	9
<b>3. Kyu - Grüngurt</b>	<b>10</b>
Kanae/Sabaki und Kyusho-Waza für 3. Kyu	11
<b>2. Kyu - Blaugurt</b>	<b>12</b>
Kanae/Sabaki und Kyusho-Waza für 2. Kyu	13
<b>1. Kyu - Braungurt</b>	<b>14</b>
<b>1. Dan</b>	<b>15</b>
<b>2. Dan</b>	<b>16</b>
<b>3. Dan</b>	<b>17</b>
<b>4. Dan</b>	<b>18</b>
<b>5. Dan</b>	<b>19</b>
<b>Selbstverteidigungsprogramm</b>	<b>20</b>
<b>Bewertungsbogen (Muster für Kyu und Dan-Prüfung)</b>	<b>22</b>

# Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

## Allgemeines zum Budo-sport

### Hygiene

Bei jedem Training, sollte der Budoka auf folgende hygienische und verletzungsvorbeugende Maßnahmen besonders achten:

- Sauberer und korrekter Gi
- Kurze Finger- und Fußnägel
- Keinen Schmuck tragen
- Lange Haare zusammenbinden
- Keine Nahrung während oder kurz vor dem Training zu sich nehmen
- Trinkpausen nur wenn sie vom Trainer genehmigt sind
- Verletzungen an der Haut mit Pflaster, Verband oder Mullbinden versorgen (keine offenen Wunden unbehandelt lassen)
- Sich vor und nach dem Training waschen bzw. duschen
- Den Weg von der Umkleide bis zur Matte nicht barfuß gehen

### Die Kleidung im Budo

Für die meisten Sportarten gibt es spezielle Kleidung, so auch im Budo-sport. Diese besteht in der Regel aus einer weißen Jacke (Uwagi), einer weißen Hose (Zubon) und einem Gürtel (Obi). Zusammen nennt man den kompletten Anzug Gi. Weibliche Budoka tragen unter der Jacke ein weißes T-Shirt.

### Allgemeines zur Kata

Kata bedeutet *Form* und ist eine Trainingsmethode, bei der mit einem kooperativen Partner (Tori und Uke sind gleichberechtigt) vorgegebene Techniksequenzen, die bestimmte Fähigkeiten und Prinzipien des Kampfs lehren, demonstriert werden. Durch die Kata entwickelt der Budoka eine breite Palette von Fähigkeiten, einschließlich verschiedener Würfe, Hebel, Schläge, Tritte und Druckpunkte.

Die Zusammenarbeit im Kata-Training bedeutet nicht, dass der Trainingspartner schauspielert, es bedeutet, dass Uke („der Nehmende“, an dem die Technik ausgeführt wird) zugestimmt hat, bestimmte Angriffe auf festgelegte Weise auszuführen. Dabei beabsichtigt jeder Angriff von Uke erfolgreich zu sein und es liegt an Tori („der Gebende“, der die Technik ausführt), die richtige Verteidigung anzuwenden.

Es geht sich hierbei nicht um „Sieg“ oder „Niederlage“, sondern vielmehr um ein harmonisches Miteinander, ein „Geben und Nehmen“.

# Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

## Dojoetikette

---

### 1. Regel:

**Ruhe** - Für uns Budoka ist unser Dojo eine Stätte der inneren Sammlung und der Ruhe -ein Ort der Konzentration und Höflichkeit. Lautes und aufdringliches Verhalten und Gebaren oder gar Lärm sind uns daher ein Greuel.

---

### 2. Regel:

**Höflichkeit** - Beim Betreten oder Verlassen unseres Dojos grüßen wir mit einer leichten Verbeugung. Dieser Gruß gilt zunächst der Übungsstätte und der ausgeübten Budokunst, aber auch unserem Sensei und unserer Übungsgruppe. Handschlag und lautes "Hallo" oder "Tschüss" können daher getrost entfallen.

---

### 3. Regel:

**Zustimmung** - Klatschen oder gar Pfeifen sind in einem Dojo völlig fehl am Platze. Unsere Zustimmung drücken wir lieber durch besonderen Einsatz und Anstrengung aus. Missfallenskundgebungen und lasches, lustloses Üben kennen wir nicht, dieses wäre eine Beleidigung für unseren Lehrer und eine Schmähung der Übungsgruppe und unserer Partner.

---

### 4. Regel:

**Sei pünktlich** - Vermeide es unbedingt, verspätet zum Unterricht zu kommen. Sollte dies dennoch der Fall sein, so grüße den Lehrer und die Gruppe kurz mit einer kurzen Verbeugung. Spar Dir alle Erklärungen, Ausreden und warte auf ein Zeichen Deines Lehrers, Dich in die Gruppe einzuordnen.

---

### 5. Regel:

**Verlasse das Dojo nicht** - Das Verlassen des Dojos während des Unterrichtes gilt als unhöflich. Ist es dennoch unumgänglich, so zeige es Deinem Lehrer und warte auf seine Bestätigung. Melde Dich auch korrekt wieder zurück.

---

### 6. Regel:

**Zurückhaltung** - Unterbrich den Unterricht nicht ständig durch Fragen oder gar kluge Einwände. Viele Fragen werden sich beim Üben der Techniken selbst beantworten. Auch wird sich nach dem Unterricht sicher die Gelegenheit ergeben, Fragen und Einwände zu klären und zu besprechen.

---

### 7. Regel:

**Denke mit** - Versuche immer, durch Dein Verhalten und Deine Mitarbeit zu einem reibungslosen Übungsverlauf beizutragen. Sei immer aufmerksam, schnell und konzentriert. Du willst lernen? Da sind Wachsamkeit, Beobachtungsgabe und Mitdenken die Grundvoraussetzungen.

---

### 8. Regel:

**Sei wachsam** - Ob es um die Aufstellung der Übungsgruppe geht oder die Ausführung einer neuen Partnerübung: Sei so wachsam, dass Dir kein Fehler unterläuft. Jede Technik im Unterricht hat ihren Sinn, ihre Bedeutung. Jede Erläuterung verlangt Deine volle Konzentration. Unaufmerksamkeit und Unachtsamkeit führen auch in einer realen Auseinandersetzung zu großen Nachteilen.

# Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

---

## 9. Regel:

**Sei ernsthaft** - Betreibe die Budokünste mit dem notwendigen Ernst. Was nicht bedeuten soll, dass der Spaß beim Lernen und Üben auf den Strecke bleiben muss.

---

## 10. Regel:

**Respekt** - Zeige Deinem Übungspartner, dass Du ihn/sie achtest. Strenge Dich an, ein guter Partner zu sein. Nimm Deinen Partner ernst. Unterschätze ihn/sie niemals, trainiere aber auch nicht überheblich oder gar herablassend mit ihm/ihr. Überlasse Übungsaufforderungen immer den älteren höhergraduierten Partnern.

---

## 11. Regel:

**Sei stark** - Lass Dir nicht anmerken, wenn Du müde oder erschöpft bist. Setze Dich während des Unterrichtes nicht unaufgefordert hin; lege Dich nicht hin, während sich Deine Mitschüler bei einer Übung anstrengen, wenn Du selber einmal eine Pause haben solltest. Während des Unterrichtes stütze Dich nicht unnötig ab, verlasse nicht Deinen Platz. Zappele nicht unnötig herum. Ein Budoka hat seinen Geist und seinen Körper immer unter Kontrolle.

---

## 12. Regel:

**Sei beherrscht** - Zeige in allen Situationen Selbstdisziplin und wahre die Beherrschung! Übe konzentriert und kontrolliert: Du betreibst Budo!

---

## 13. Regel:

**Sei gründlich** - Strebe immer nach dem höchsten Ziel: der Perfektion! Selbst wenn Du sie nie erreichen wirst. Allein der Weg zählt! Wehre Dich gegen Müdigkeit, Unlust und Unaufmerksamkeit. Vergiss im Unterricht die Zeit. Widme Dich nur der Sache selbst, Deiner Übung und Deinem Partner. Lasse Dich nicht von außen ablenken und lenke nie selbst einen anderen Budoka von außen her ab. Auch wichtige Dinge haben oft Zeit bis nach dem Unterricht.

---

## 14. Regel:

**Sei sauber** - Beim Budo kommen Menschen auf "Tuchföhlung" und in Kontakt. Daher müssen bestimmte hygienische Grundbedingungen erfüllt sein und unbedingt beachtet werden:

Wasche Dir vor dem Unterricht die FüÙe, schneide Finger- und Fußnägel kurz und halte sie sauber. Achte auf die Sauberkeit Deines Gi. Alkohol vor dem Unterricht: unmöglich! Willst Du zu einer Gefahr für Deine Partner und Dich selbst werden...?

Ringe, Halsketten, Stecker jeder Art haben im Budo keinen Platz. Kaugummi und Trinken während des Unterrichtes? Undenkbar.

---

## 15. Regel:



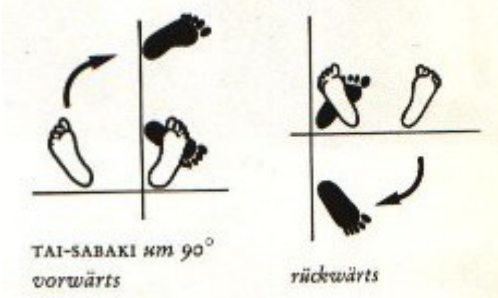
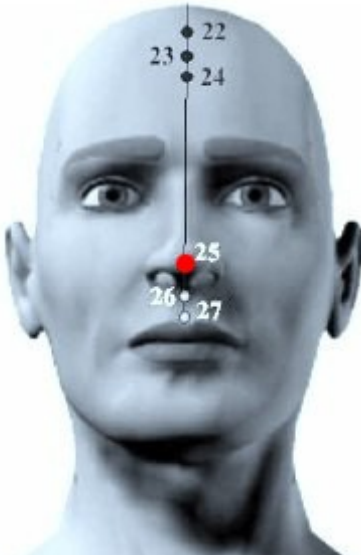
**Sei beständig** - Du hast Dich entschlossen, eine Budo-Kunst zu lernen! Nun besuche regelmäßig den Unterricht. Dein Lehrer und Deine Partner mögen es gar nicht, wenn Du sie zu unnötigen Wiederholungen zwingst, nur weil Du zu träge warst, den Unterricht regelmäßig zu besuchen.

# Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

<b>Deutscher Fachsportverband für Jiu-Jitsu e.V.</b>	<b>Bundesprüfungsordnung 5. Kyu – gelb Vorbereitung 6 Monate</b>
<b>Vorkenntnisse</b>	Begrüßung / Dojoetikette / Kleiderordnung
<b>Kanae / Sabaki</b>	<b>Stellungen / Bewegungen</b>
Shizentai	Grundstellung
Musubi-Dachi	verbundene Stellung
Tai-Sabaki	Schrittdrehung 90° vorwärts und rückwärts
<b>Ukemi-Waza</b>	<b>Falltechniken</b>
Mae-Chugaeri migi / hidari	Vorwärtsrolle rechts und links
Ushiro-Chugaeri migi / hidari	Rückwärtsrolle rechts und links
Yoko-Ukemi migi / hidari	Seitwärtssturz rechts und links
<b>Nage-Waza</b>	<b>Würfe</b>
O-Soto-Gari	Großer Außensichel
O-Uchi-Gari	Große Innensichel
O-Goshi	Ganzer Hüftwurf
Seoi-Nage	Schulterwurf
<b>Kansetsu-Waza</b>	<b>Hebeltechniken</b>
Kuzure-Kote-Gaeshi	Handbeugehebel
Kote-Mawashi-Irimi	Handdrehbeugehebel
Kote-Gaeshi	Kipphandhebel
Kanuki-Gatame	Riegelstreckhebel (innen)
Gyaku-Kanuki-Gatame	Riegelstreckhebel (außen)
Ashi-Dori	Fußdrehhebel
Yubi-Kansetsu-Waza	Fingerhebel
<b>Uke- / Atemi-Waza</b>	<b>Schlag- / Stoß- / Tritt- / Abwehrtechniken</b>
Jodan-Age-Uke	Unterarmblock oben
Gedan-Barai	Unterarmblock unten
Chudan-Uchi-Uke	Unterarmblock innen
Chudan-Soto-Uke	Unterarmblock außen
Nukite-Waza	Hand- und Fingerstiche
Oi-Tsuki	Gleichseitiger Fauststoß
Mae-Geri	Fußtritt vorwärts
Kin-Geri	Fußtritt in den Unterleib
<b>Kyusho-Waza</b>	<b>Drucktechniken</b>
Governing Vessel Meridian 25	Beschreibung siehe Anhang
<b>Tokui-Waza</b>	<b>Spezialtechniken</b>
1 Technik	Transporttechniken
<b>Goshin-Jitsu</b>	<b>Selbstverteidigung</b>
Beschreibung siehe Anhang	

# Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

## Kanae/Sabaki und Kyusho-Waza für 5. Kyu

<p>Shizentai Grundstellung</p>	
<p>Musubi-Dachi verbundene Stellung</p>	
<p>Tai-Sabaki Schrittdrehung 90° vorwärts und rückwärts</p>	 <p>TAI-SABAKI 90° vorwärts rückwärts</p>
<p><b>Nasendruck / Lenkergefäß Meridian 25</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– direkt auf der Nasenspitze</li><li>– <i>Druckrichtung: frontal auf Nasenspitze</i></li></ul>	




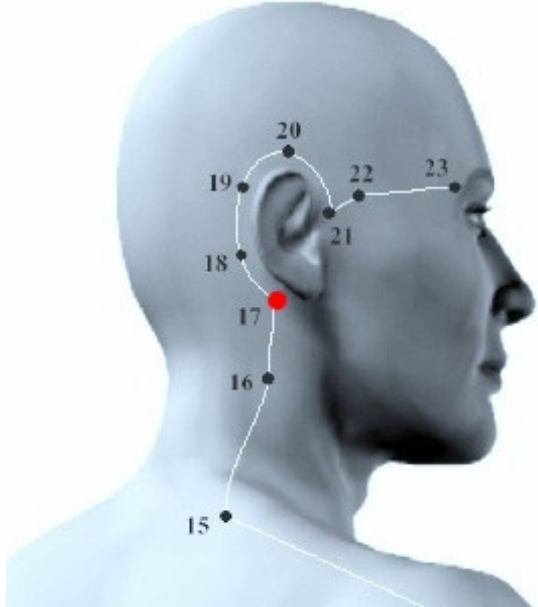
# Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

Deutscher Fachsportverband für Jiu-Jitsu e.V.		Bundesprüfungsordnung 4. Kyu – orange Vorbereitung 6 Monate
<b>Vorkenntnisse</b>		Grundtechniken des 5. Kyu
<b>Kanae / Sabaki</b>		<b>Stellungen / Bewegungen</b>
Mawate		Drehung
Zenkutsu-Dachi		Vorwärtsstellung
Tai-Sabaki		Schrittdrehung 180° vorwärts und rückwärts
<b>Ukemi-Waza</b>		<b>Falltechniken</b>
Mae-Ukemi		Sturz vorwärts
Ushiro-Ukemi		Sturz rückwärts
Yoko-Chugaeri migi / hidari		Seitwärtsrolle rechts und links
<b>Nage-Waza</b>		<b>Würfe</b>
Okuri-Ashi-Barai		Fußnachfegen
Koshi-Guruma		Hüfttrad
Harai-Goshi		Hüftfegen
Tai-Otoshi		Körperwurf
<b>Kansetsu-Waza</b>		<b>Hebeltechniken</b>
Kuzure-Kote-Mawashi-Tenkan		Wickelgriff
Hizi-Maki-Komi		Drehstreckhebel
Waki-Gatame		Körperstreckhebel
Ude-Garami		Armbeugehebel (im Stand)
Hiza-Garami		Beinbeugehebel
Ude-Hishigi-Juji-Gatame		Armstreckhebel am Boden
Kote-Tori		Handbeugetransportgriff
Tate-Hishigi		Genickdrehhebel (einfache Variante)
Kuzure-Yubi-Kansetsu-Waza		Daumenpresse
Ude-Osae		Armstreckhebel zum Boden
<b>Uke- / Atemi-Waza</b>		<b>Schlag- / Stoß- / Tritt- / Abwehrtechniken</b>
Haito-Uke		Handinnenkantenblock
Shuto-Uke		Handaußenkantenblock
Shuto-Uchi		Handaußenkantenschlag
Yoko-Empi-Uchi		Ellenbogenstoß zur Seite
Ushiro-Empi-Uchi		Ellenbogenstoß nach hinten
Gyaku-Tsuki		Umgekehrter Fauststoß
Kagato-Geri		Fersentritt
Yoko-Geri		Seitwärtstritt
<b>Kyusho-Waza</b>		<b>Drucktechniken</b>
Dreifacherwärmer 17		Beschreibung siehe Anhang
<b>Tokui-Waza</b>		<b>Spezialtechniken</b>
1 Technik		Fixierung und Sistieren (Hebel, Würge, Haltegriffe)
2 Techniken		Transporttechniken
<b>Goshin-Jitsu</b>		<b>Selbstverteidigung</b>
Beschreibung siehe Anhang		




# Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

## Kanae/Sabaki und Kyusho-Waza für 4. Kyu


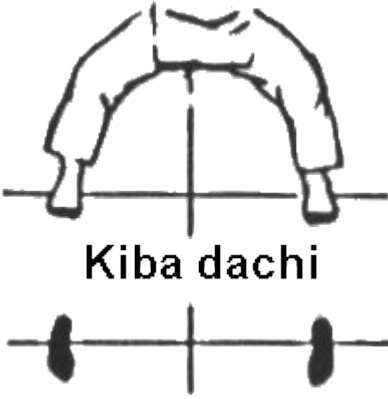
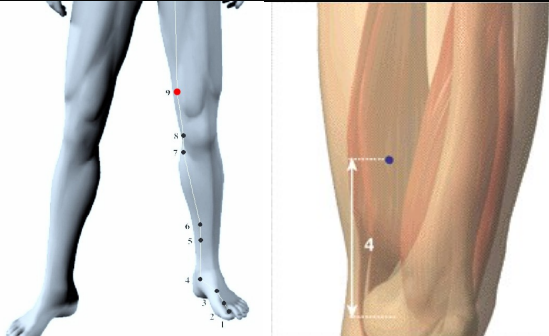
<p>Mawate Drehung</p>	
<p>Zenkutsu-Dachi Vorwärtsstellung</p>	
<p>Tai-Sabaki Schrittdrehung 180° vorwärts und rückwärts</p>	
<p><b>Ohrendruck / Dreifacherwärmer 17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- direkt unterhalb des Ohres, wo Ohrläppchen den Kiefer berührt</li> <li>- <i>Druckrichtung: zur Nasenspitze</i></li> </ul>	

# Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

Deutscher Fachsportverband für Jiu-Jitsu e.V.	 DFJJ 柔術	Bundesprüfungsordnung 3. Kyu – grün Vorbereitung 6 Monate
<b>Vorkenntnisse</b>		Grundtechniken des 5. - 4. Kyu
<b>Kanae / Sabaki</b>		<b>Stellungen / Bewegungen</b>
Kokutsu-Dachi		Rückwärtsstellung
Kiba-Dachi		Reiterstellung
<b>Ukemi-Waza</b>		<b>Falltechniken</b>
Mae-Ukemi		Vorwärtsrolle über die Bank
Ushiro-Ukemi		Rückwärts über die Bank
Zempo-Kaiten-Ukemi		Aikidomäßige Falltechnik vorwärts
Tobi-Ukemi migi / hidari		Freier Fall rechts und links
<b>Nage-Waza</b>		<b>Würfe</b>
Ko-Soto-Gake		Kleines Einhängen
Hane-Goshi		Springhüftwurf
Kata-Guruma		Schulterrad
Tomoe-Nage		Kopfwurf
Shiho-Nage		Schwertwurf nach hinten
Yoko-Otoshi		Seitfallzug
<b>Kansetsu-Waza</b>		<b>Hebeltechniken</b>
Yoko-Ude-Hishigi		Seitstreckhebel
Gyaku-Juji		Kippstreckhebel
Ude-Hishigi-Henkawaza		Kniestreckhebel
Ude-Hishigi		Armstreckhebel über Schulter
Ashi-Kansetsu-Waza		Beininnenhebel
Kuzure-Kote-Mawaschi		Handsperrhebel
Kuzure-Kote-Mawaschi-Tenkan		Handseithebel
Tai-Kubi-Mawashi		Körperabbiegen
Kami-Hiza-Gatame		Ellenbogenhebel rittlinks
<b>Shime-Waza</b>		<b>Würgetechniken</b>
Ushiro-Jime		Freies Würgen
Kata-Ha-Jime		Hinteres Schulterwürgen
Hadaka-Jime		Freies Schränkwürgen
<b>Ude- / Atemi-Waza</b>		<b>Schlag- / Stoß- / Tritt- / Abwehrtechniken</b>
Moroto-Uke		Doppelarmblock
Haito-Uchi		Handinnenkantenschlag
Uraken		Fausrückschlag
Empi-Otoshi		Ellenbogenschlag nach unten
Atame-Ate		Kopfstoß
Osae-Uke		Handkantenblock mit Zugreifen
Mawashi-Geri		Halbkreisfußtritt
<b>Kyusho-Waza</b>		<b>Drucktechniken</b>
Leber 9		Beschreibung siehe Anhang
<b>Tokui-Waza</b>		<b>Spezialtechniken</b>
2 Techniken		Fixierung und Sistieren (Hebel, Würge, Haltegriffe)
3 Techniken		Transporttechniken
<b>Goshin-Jitsu</b>		<b>Selbstverteidigung</b>
Beschreibung siehe Anhang		
<b>Pflichtlehrgänge</b>		
Für die Zulassung zur Prüfung müssen zwei Lehrgänge im Budopass eingetragen sein.		

# Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

## Kanae/Sabaki und Kyusho-Waza für 3. Kyu

<p>Kokutsu-Dachi Rückwärtsstellung</p>	
<p>Kiba-Dachi Reiterstellung</p>	
<p><b>Oberschenkeldruck / Leber 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– 4 cm (Handbreit) über dem Kniegelenksspalt, zwischen den Muskelsträngen</li><li>– <i>Druckrichtung zum Knochen</i></li></ul>	

# Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

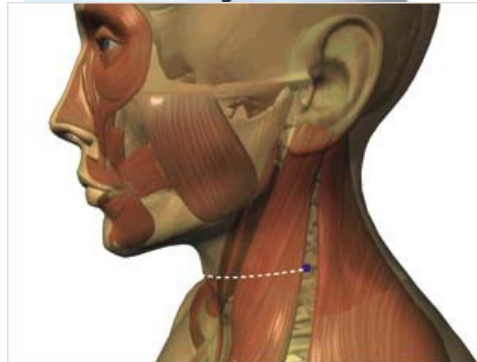
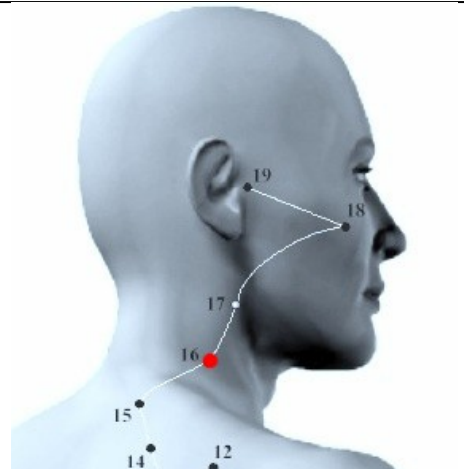
<b>Deutscher Fachsportverband für Jiu-Jitsu e.V.</b>	 DFJJ 柔術	<b>Bundesprüfungsordnung 2. Kyu – blau Vorbereitung 6 Monate</b>
<b>Vorkenntnisse</b>		Grundtechniken des 5. - 3. Kyu
<b>Kata</b>		<b>Formen</b>
Jiu-Jitsu-No-Kata-Shodan		1. Gruppe der Jiu-Jitsu-No-Kata-Shodan
<b>Ukemi-Waza</b>		<b>Falltechniken</b>
Tanto-Mae-Chugaeri		Vorwärtsrolle mit Aufheben eines Gegenstands
Mae-Chugaeri		Vorwärtsrolle über zwei Personen
Koho-Kaiten-Ukemi		Aikidomäßige Falltechnik rückwärts
Ushiro-Ukemi		Rückwärts sitzend vom Stuhl
Yoko-Ukemi migi / hidari		Seitwärts über die Bank rechts und links
<b>Nage-Waza</b>		<b>Würfe</b>
Kote-Gaeshi-Nage		Handgelenksaußendrehwurf
Sukui-Nage		Schaufelwurf
Soto-Maki-Komi		Außendrehwurf
Tani-Otoshi		Talfallzug
Hane-Maki-Komi		Springdrehwurf
Utsuri-Goshi		Wechselhüftwurf
<b>Kansetsu-Waza</b>		<b>Hebeltechniken</b>
Hara-Gatame		Bauchstreckhebel
Ashi-Gatame		Beinriegelarmstreckhebel
Hiza-Gatame		Ellenbogenhebel rittlings
Tekubi-Osae Yonkyu		Armpressdrehhebel
Shime-Garami		Knieschulterstreckhebel
Ashi-Kujuki		Beinriegelfußstreckhebel (Fußverrenker)
Ashi-Kujuki Kuzure		Fußstreckhebel
Ude-Garami-Henkawaza Kuzure		Fußkreuzfesselgriff
<b>Shime-Waza</b>		<b>Würgetechniken</b>
Nami-Juji-Jime		Kreuzwürger (Handrist oben)
Gyaku-Juji-Jime		Kreuzwürger umgekehrt (Handfläche oben)
Kata-Juji-Jime		Mischkreuzwürger
Kensui-Jime		Fallristwürger
Eri-Jime		Knöchelwürger
Tomoe-Jime		Kreiswürger
<b>Ude- / Atemi-Waza</b>		<b>Schlag- / Stoß- / Tritt- / Abwehrtechniken</b>
Shotei/Teisho-Uchi		Handballenstoß
Kansetsu-Geri		Fußkantentritt
Nagashi-Uke		Handfegen
Hira-Ken		Knöchelfaust
<b>Kyusho-Waza</b>		<b>Drucktechniken</b>
Dünndarm 16		Beschreibung siehe Anhang
Lunge 4		
<b>Tokui-Waza</b>		<b>Spezialtechniken</b>
3 Techniken		Fixierung und Sistieren (Hebel, Würge, Haltegriffe)
4 Techniken		Transporttechniken
<b>Goshin-Jitsu</b>		<b>Selbstverteidigung</b>
Beschreibung siehe Anhang		
<b>Pflichtlehrgänge</b>		
Für die Zulassung zur Prüfung müssen zwei Lehrgänge im Budopass eingetragen sein.		

# Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

## Kanae/Sabaki und Kyusho-Waza für 2. Kyu

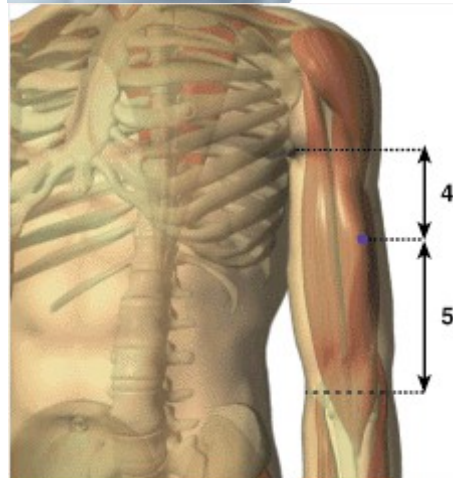
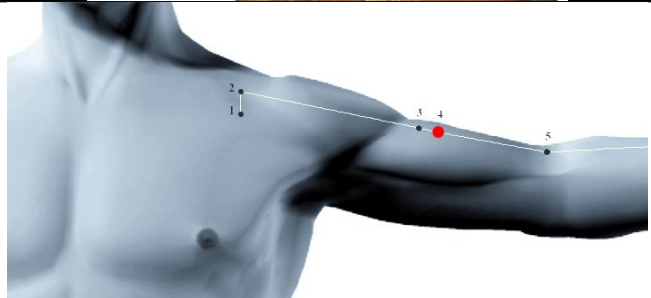
### Druckpunkt am Hals / Dünndarm 16 (Druckpunkt zum Festlegen und Kontrollieren)

- zwischen den Muskelsträngen
- *Druckrichtung direkt nach innen*




### Druckpunkt am Bizeps / Lunge 4


- 4 cm unterhalb des Endes der vorderen Achselfalte, zwischen Muskel und Knochen
- *Druckrichtung direkt nach innen*



# Bundeseinheitliche Prüfungsordnung


Deutscher Fachsportverband für Jiu-Jitsu e.V.	DFJJ  柔術	Bundesprüfungsordnung 1. Kyu – braun Vorbereitung 8 Monate
<b>Vorkenntnisse</b>		Grundtechniken des 5. - 2. Kyu
<b>Kata</b>		<b>Formen</b>
Jiu-Jitsu-No-Kata-Shodan		1. & 2. Gruppe der Jiu-Jitsu-No-Kata-Shodan
<b>Ukemi-Waza</b>		<b>Falltechniken</b>
Mae-Chugaeri		Vorwärtsrolle mit Aufheben verschiedener Waffen
Yoko-Kaiten-Ukemi		Aikidomäßige Falltechnik seitwärts
Mae-Chugaeri		Vorwärtsrolle über drei Personen
<b>Nage-Waza</b>		<b>Würfe</b>
Ko-Uchi-Maki-Komi		Kleine Innensichel
Morote-Gari		Doppelhandsichel
Kaiten-Nage		Schleuderwurf
Juji-Garami-Goshi-Nage		Armkreuzdrehhüftwurf
Kata-Ashi-Dori		Schulter-Beinwurf
Kagato-Gaeshi		Schulterbeinzug
Yoko-Guruma		Seitenrad
Yoko-Wakare		Seitenriss
Hazami-Gaeshi		Scherenwurf
Uki-Waza		Kleiner Eingangswurf
<b>Kansetsu-Waza</b>		<b>Hebeltechniken</b>
Kubi-Kujiki		Genickbeugehebel
Kote-Maki-Gaeshi		Schulterdrehgriff im Stand
Kesa-Garami		Schulterdrehhebel am Boden
Ude-Garami-Henkawaza		Kreuzfesselgriff
Kote-Hineri		Handdrehhebel
<b>Shime-Waza</b>		<b>Würgetechniken</b>
Tsukikomi-Jime		Stützwürger
Ebi-Jime		Krebskreuzwürger
Hasami-Jime		Bankwürger
<b>Ude- / Atemi-Waza</b>		<b>Schlag- / Stoß- / Tritt- / Abwehrtechniken</b>
Ura-Mawashi-Geri		Fersenhalbkreistritt von rückwärts
Ushiro-Geri kekomi		Fußstoß rückwärts
<b>Tokui-Waza</b>		<b>Spezialtechniken</b>
4 Techniken		Fixierung und Sistieren (Hebel, Würge, Haltegriffe)
5 Techniken		Transporttechniken
<b>Goshin-Jitsu</b>		<b>Selbstverteidigung</b>
Beschreibung siehe Anhang		
<b>Pflichtlehrgänge</b>		
Für die Zulassung zur Prüfung müssen zwei Pflichtlehrgänge und ein Lehrgang über Kyusho- / Atemi – Punkte im Budopass eingetragen sein.		

# Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

Deutscher Fachsportverband für Jiu-Jitsu e.V.	 DFJJ 柔術	Bundesprüfungsordnung 1. Dan Vorbereitung 1 Jahr
<b>Vorkenntnisse</b>		Grundtechniken des 5. - 1. Kyu
<b>Kata</b>		<b>Formen</b>
Jiu-Jitsu-No-Kata-Shodan		Erste Jiu-Jitsu Form
<b>Ukemi-Waza</b>		<b>Falltechniken</b>
alles		
<b>Nage-Waza</b>		<b>Würfe</b>
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi		Hebe-Zug-Fuß-Wurf
Hiza-Guruma		Knierad
Sode-Tsuri-Komi-Goshi		Ärmelhebezughüftwurf
Uchi-Mata		Innerer Schenkelwurf
Irimi-Nage		Eingangswurf
Uki-Otoshi		Arm-Zug-Wurf
Juji Garami Nage		Armkreuzdrehwurf
Ude-Garami-Goshi-Nage		Armbeugehebelhüftwurf
Shangai		Hüftwurf rückwärts
Yama Arashi		Bergsturm
Sumi-Otoshi		Eckenkippe
Sumi-Gaeshi		Eckenwurf
<b>Kansetsu-Waza</b>		<b>Hebeltechniken</b>
alle		
<b>Shime-Waza</b>		<b>Würgetechniken</b>
Othen-Jime		Rollbankwürger
Tomoe-Jime		Kreiswürger
Hiza-Jime		Beinhalsschere
Sode-Guruma		Ärmelradwürger
<b>Ude- / Atemi-Waza</b>		<b>Schlag- / Stoß- / Tritt- / Abwehrtechniken</b>
Alle Grundtechniken aus der Bewegung		
<b>Tokui-Waza</b>		<b>Spezialtechniken</b>
5 Techniken		Fixierung und Sistieren(Hebel, Würge, Haltegriffe)
6 Techniken		Transporttechniken
<b>Kaeshi-, Renzoku-, Osae-Waza</b>		<b>Gegen-, Weiterführungs-, Fixier- und Kombinationstechniken</b>
Kaeshi-Waza / Ura-Waza		4 Gegentechniken gegen Wurfansätze
Renzoku-Waza		Kombinationstechniken (3 lange oder 6 kurze)*
Jiu-Jitsu-Osae-Waza		8 verschiedene Festlegetechniken nach unterschiedlichen Wurftechniken
<b>Goshin-Jitsu</b>		<b>Selbstverteidigung</b>
Beschreibung siehe Anhang		
<b>Pflichtlehrgänge</b>		
Für die Zulassung zur Prüfung müssen zwei Pflichtlehrgänge und je ein Lehrgang über 1. Hilfe, sowie Notwehrgesetzgebung im Budopass eingetragen sein. Eine Lehrbefähigung muss im Rahmen einer Trainingseinheit oder eines Dojo- internen Lehrgangs unter Beweis gestellt und vom Dojoleiter bestätigt werden.		
* kurze Kombinationen = mind. 3 Techniken / lange Kombinationen mind. 6 Techniken		

Voraussetzung für die Zulassung zur Prüfung ist ein einwandfreies sportliches und charakterliches Verhalten!


# Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

<b>Deutscher Fachsportverband für Jiu-Jitsu e.V.</b> 		<b>Bundesprüfungsordnung</b> <b>2. Dan</b> <b>Vorbereitung 1 Jahr</b>	
<b>Vorkenntnisse</b>	Alle Grundtechniken		
<b>Kata</b>	<b>Formen</b>		
Jiu-Jitsu-No-Kata-Shodan	Erste Jiu-Jitsu Form		
Jiu-Jitsu-No-Kata-Nidan	Zweite Jiu-Jitsu Form		
<b>Ukemi-Waza</b>	<b>Falltechniken</b>		
alles			
<b>Nage-Waza</b>	<b>Würfe</b>		
Yoko-Tomoe	Seitlicher Kopfwurf		
Tawara-Guruma	Reisballenwurf		
Shiho-Nage	Schwertwurf nach vorne		
Yubi-Nage	Fingerwurf		
Aiki-Otoshi	Ausheber (Eingang Sukui-Nage seitlich geworfen)		
Seoe-Nage	Schulterwurfvarianten		
Obi-Goshi	Wurf mit Griff in den Gürtel		
<b>Ude- / Atemi-Waza</b>	<b>Schlag- / Stoß- / Tritt- / Abwehrtechniken</b>		
Alle Grundtechniken aus der Bewegung			
<b>Tokui-Waza</b>	<b>Spezialtechniken</b>		
5 Techniken	Fixierung und Sistieren (Hebel, Würge, Haltegriffe)		
6 Techniken	Transporttechniken		
<b>Kaeshi-, Renzoku-, Osae-Waza</b>	<b>Gegen-, Weiterführungs-, Fixier- und Kombinationstechniken</b>		
Kaeshi-Waza / Ura-Waza	4 Gegentechniken gegen Wurfansätze		
Renzoku-Waza	6 lange Kombinationstechniken *		
Futari Gakkari	60 Sec. gegen zwei Angreifer		
Jiu-Jitsu-Osae-Waza	10 verschiedene Festlegetechniken nach unterschiedlichen Wurftechniken		
<b>Goshin-Jitsu</b>	<b>Selbstverteidigung</b>		
Beschreibung siehe Anhang			
<b>Pflichtlehrgänge</b>			
Für die Zulassung zur Prüfung müssen zwei Pflichtlehrgänge und ein EJJU-Lehrgang im Budopass eingetragen sein.			


\* lange Kombinationen mind. 6 Techniken



# Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

<b>Deutscher Fachsportverband für Jiu-Jitsu e.V.</b>		<b>Bundesprüfungsordnung 3. Dan Vorbereitung 2 Jahre</b>
<b>Vorkenntnisse</b>	Alle Grundtechniken	
<b>Kata</b>	<b>Formen</b>	
Jiu-Jitsu-No-Kata-Shodan	Erste Jiu-Jitsu Form	
Jiu-Jitsu-No-Kata-Nidan	Zweite Jiu-Jitsu Form	
Tai-Jitsu-Kata	Dritte Jiu-Jitsu Form	
Tanto-No-Kata	Messerform	
<b>Ukemi-Waza</b>	<b>Falltechniken</b>	
Gesamte Fallschule		
<b>Nage-Waza</b>	<b>Würfe</b>	
Gesamte Grundschule		
<b>Kobudo-Waza</b>	<b>Waffentechniken</b>	
12 Hanbo-Waza	4 Stocktechniken gegen <b>Angriffe ohne Waffen</b>	
	4 Stocktechniken gegen <b>Angriffe mit dem Stock</b>	
	4 Stocktechniken gegen <b>Angriffe mit dem Messer</b>	
<b>Ude- / Atemi-Waza</b>	<b>Schlag- / Stoß- / Tritt- / Abwehrtechniken</b>	
Alle Grundtechniken aus der Bewegung		
<b>Tokui-Waza</b>	<b>Spezialtechniken</b>	
5 Techniken	Fixierung und Sistieren(Hebel, Würge, Haltegriffe)	
6 Techniken	Transporttechniken	
<b>Kaeshi-, Renzoku-, Osae-Waza</b>	<b>Gegen-, Weiterführungs-, Fixier- und Kombinationstechniken</b>	
Kaeshi-Waza / Ura-Waza	4 Gegentechniken gegen Wurfansätze	
Renzoku-Waza	6 kurze und 6 lange Kombinationstechniken *	
Jiu-Jitsu-Osae-Waza	10 verschiedene Festlegetechniken nach unterschiedlichen Wurftechniken	
<b>Goshin-Jitsu</b>	<b>Selbstverteidigung</b>	
Beschreibung siehe Anhang		
<b>Sonstiges</b>		
Freier Angriff gegen zwei Personen – 60 Sekunden		
<b>Pflichtlehrgänge</b>		
Für die Zulassung zur Prüfung müssen zwei Pflichtlehrgänge und zwei EJJU-Lehrgänge im Budopass eingetragen sein.		
* kurze Kombinationen = mind. 3 Techniken / lange Kombinationen mind. 6 Techniken		

# Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

<b>Deutscher Fachsportverband für Jiu-Jitsu e.V.</b>		<b>Bundesprüfungsordnung 4. Dan Vorbereitung 3 Jahre</b>
<b>Vorkenntnisse</b>		Alle Grundtechniken
<b>Kata</b>		<b>Formen</b>
Jiu-Jitsu-No-Kata-Shodan		Erste Jiu-Jitsu Form
Jiu-Jitsu-No-Kata-Nidan		Zweite Jiu-Jitsu Form
Tai-Jitsu-Kata		Dritte Jiu-Jitsu Form
Tanto-No-Kata		Messerform
Jiu-Jitsu-No-Kata-Yon-Dan		Vierte Jiu-Jitsu Form (selbst entwickelt)
<b>Ukemi-Waza</b>		<b>Falltechniken</b>
Gesamte Fallschule		
<b>Nage-Waza</b>		<b>Würfe</b>
Gesamte Grundschule		
<b>Kobudo-Waza</b>		<b>Waffentechniken</b>
Hanbo-Waza		<b>10 Stocktechniken gegen verschiedene Angriffe</b> (mit und ohne Waffen)
Tonfa-Waza		<b>5 Tonfatechniken gegen verschiedene Angriffe</b> (mit und ohne Waffen)
<b>Tokui-Waza</b>		<b>Spezialtechniken</b>
5 Techniken		Fixierung und Sistieren(Hebel, Würge, Haltegriffe)
6 Techniken		Transporttechniken
<b>Kaeshi-, Renzoku-, Osae-Waza</b>		<b>Gegen-, Weiterführungs-, Fixier- und Kombinationstechniken</b>
Kaeshi-Waza / Ura-Waza		4 Gegentechniken gegen Wurfansätze
Renzoku-Waza		6 kurze und 6 lange Kombinationstechniken *
Jiu-Jitsu-Osae-Waza		10 verschiedene Festlegetechniken nach unterschiedlichen Wurftechniken
<b>Goshin-Jitsu</b>		<b>Selbstverteidigung</b>
Beschreibung siehe Anhang		
<b>Sonstiges</b>		
Freier Angriff gegen zwei Personen – 90 Sekunden		
<b>Pflichtlehrgänge</b>		
Für die Zulassung zur Prüfung müssen zwei Pflichtlehrgänge und zwei EJJU-Lehrgänge im Budopass eingetragen sein.		

\* kurze Kombinationen = mind. 3 Techniken / lange Kombinationen mind. 6 Techniken

# Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

**Deutscher  
Fachsportverband  
für Jiu-Jitsu e.V.**



**Bundesprüfungsordnung  
5. Dan  
Vorbereitung 4 Jahre**

<b>Kata</b>	<b>Formen</b>
alle vorherigen Formen, sowie eine weitere selbst entwickelte Form	


<b>Nage-Waza</b>	<b>Würfe</b>
Gesamte Grundschule	

<b>Voraussetzung</b>
Der Prüfling muss mind. 5 Jahre Mitglied im Verband sein! Der Prüfling muss an mind. 10 EJJU-Lehrgängen teilgenommen haben!

<b>Lehrprobe</b>
Ausarbeitung und Darstellung einer Lehrprobe über eine oder mehrere Jiu-Jitsu-Techniken incl. Trainingsformen und Prinzipien. Dauer ca. 30 min.!

**Das weitere Prüfungsprogramm wird von der Prüfungskommission festgelegt!**

# Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

<b>Deutscher Fachsportverband für Jiu-Jitsu e.V.</b>				<b>Selbstverteidigungs- Programm</b>							
				5.Kyu	4.Kyu	3.Kyu	2.Kyu	1.Kyu	1.Dan	2.Dan	3.Dan
<b>Handgelenkumklammerung</b>											
	mit einer Hand an einem Arm	2	4	5	6	6	8	8	10	10	
	mit zwei Händen an einem Arm		1	3	4	4	6	6	8	8	
	beide Handgelenke von hinten		1	3	4	4	6	6	8	8	
	beide Handgelenke von vorn	2	4	5	6	6	8	8	10	10	
	beide Handgelenke / 2 Gegner			2	3	3	5	5	6	6	
<b>Körperumklammerung</b>											
	von vorn unter den Armen	1	2	3	4	4	6	6	8	8	
	von hinten unter den Armen	1	2	3	4	4	6	6	8	8	
	von vorn über den Armen	1	2	3	4	4	6	6	8	8	
	von hinten über den Armen	1	2	3	4	4	6	6	8	8	
	von der Seite unter den Armen		1	2	3	3	5	5	6	6	
	von der Seite über den Armen		1	2	3	3	5	5	6	6	
<b>Würgen</b>											
	von vorn mit beiden Händen	2	3	4	5	5	8	8	10	10	
	von der Seite mit beiden Händen	2	3	4	5	5	8	8	10	10	
	von hinten mit beiden Händen	2	3	4	5	5	6	6	6	6	
	einarmig Würgen mit Schlag		1	2	3	3	8	8	10	10	
	Würgen im Ansatz	1	2	3	4	4	6	6	8	8	
<b>Schwitzkasten</b>											
	stehend von der Seite	1	2	3	4	4	6	6	8	8	
	stehend von vorn			1	2	2	4	4	5	5	
	kniend von der Seite	1	2	3	4	4	6	6	6	6	
	kniend von vorn			1	2	2	4	4	4	4	
<b>Kleidergriff</b>											
	im Ansatz von vorn	1	2	3	4	4	6	6	8	8	
	Reversgriff	1	2	3	4	4	6	6	8	8	
	Kragen fassen		1	2	3	3	5	5	5	5	
	Ärmel von hinten fassen		1	2	3	3	5	5	5	5	
<b>Fußtritt</b>											
	Fußtritt in den Unterleib (Kin-geri)	1	2	3	4	4	6	6	6	6	
	Fußtritt nach vorn (Mae-geri)		1	2	3	3	5	5	5	5	
	Halbkreisfußtritt (Mawashi-Geri)			1	2	2	4	4	4	4	
	Fußkantentritt zur Seite (Yoko-Geri)			1	2	2	4	4	4	4	
	Fußstoß rückwärts (Ushiro-Geri)			1	2	2	2	2	2	2	
	Halbkreisfußtritt rückwärts (Ura Mawashi Geri)				1	1	1	1	2	2	
	Kniestoß (Hiza-Geri)			1	2	2	4	4	6	6	
<b>Fauststoß</b>											
	Gerader Fauststoß nach oben	1	2	3	4	4	6	6	8	8	
	Fauststoß Mitte	1	2	3	4	4	6	6	8	8	
	Fauststoß Schwinger	1	2	3	4	4	6	6	8	8	
<b>Verteidigung aus der Bodenlage</b>											
	Fußtritt zum Unterleib	1	2	3	4	4	6	6	6	6	
	Fußtritt zum Kopf		1	2	3	3	4	4	4	4	
	Fußtritt in die Körperseite	1	2	3	4	4	4	4	6	6	
	Würgen von der Seite		1	2	3	3	4	4	6	6	
	Würgen zwischen den Beinen		1	2	3	3	4	4	6	6	
	Würgen vom Kopf			1	2	2	2	2	2	2	
	Würgen rittlings			1	2	2	2	2	4	4	

# Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

<b>Deutscher Fachsportverband für Jiu-Jitsu e.V.</b>				<b>Selbstverteidigungs- Programm</b>							
				5.Kyu	4.Kyu	3.Kyu	2.Kyu	1.Kyu	1.Dan	2.Dan	3.Dan
<b>Haargriffe</b>											
	von vorn	1	1	2	4	4	6	6	6	6	
	von hinten	1	1	2	4	4	4	4	4	4	
<b>Waffen – Kubodo – Stockabwehr</b>											
	Stockstich von vorn			1	3	3	4	4	4	4	
	Stockschlag von oben		1	2	4	4	6	6	8	8	
	Stockschlag von außen			1	2	2	4	4	6	6	
	Stockschlag von innen			1	2	2	4	4	4	4	
<b>Waffen – Kubodo – Messerabwehr</b>											
	Messerstich von oben			1	2	2	4	4	6	6	
	Messerstich von außen			1	2	2	4	4	4	4	
	Messerstich von innen			1	2	2	4	4	4	4	
	Messerstich von unten			1	2	2	4	4	6	6	
	Messerstich von vorne (Florettstich)		1	2	4	4	6	6	8	8	
	Messerstich von unten innen			1	2	2	4	4	4	4	
	Messerstich von unten außen			1	2	2	4	4	4	4	
<b>Waffen – Kubodo – Pistolenabwehr</b>											
	Pistole Bauchhaltung			1	2	2	3	3	4	4	
	Pistole von hinten			1	2	2	3	3	3	3	
	Pistole seitlich am Kopf				1	1	2	2	2	2	
	Rittlings am Boden				1	1	2	2	2	2	
<b>Waffen – Kubodo – Kettenabwehr</b>											
	Kettenschlag				1	1	3	3	4	4	
<b>Doppelnelson</b>											
	Doppelnelson			1	2	2	4	4	4	4	

# Bundeseinheitliche Prüfungsordnung

<b>DFJJ e.V.</b>		Prüfungsbogen Jiu Jitsu										柔術														
		Zufassung		Grundschule			Selbstverteidigung			Sonderfälle			DAMI Programm		Ergebnis Prüfung											
Nr.	Name	Verein	Alter	angestrebte Gradierung		Wartzeit erfüllt	Jahreschmelze	Friedensthänge	Falschule	Warte	Karate	Hebel	Winger	Kassen, holen, würgen	Bodentechniken	Fuß- und Faustgriffe	Waffenabwehr	Ethik	Kombinationen	Gegen- und Wehrhaltungstechniken	Kata	Freie Selbstverteidigung	Ja	Nein		
				+1	+2																				+3	
1																										
2																										
3																										
4																										
5																										
6																										
7																										
8																										
9																										
10																										

Die folgenden Leistungen sind in der Prüfungsliste wie folgt zu bewerten:

- 1 Punkte für ungenügende Leistungen
- 2 Punkte für mangelhafte Leistungen
- 3 Punkte für kaum ausreichende Leistungen
- 4 Punkte für befriedigende Leistungen
- 5 Punkte für gute Leistungen
- 6 Punkte für sehr gute Leistungen

Ein Prüfling hat bestanden, wenn er zwei Drittel der höchstmöglichen Punktzahl aller Prüfer erreicht hat.

DEUTSCHER  
FACHSPORTVERBAND  
FÜR JIU-JITSU

BLUP  
ANFÜHRERARTEN  
UND  
SOLISTVERBÜNDUNG  
TOSHAKU NACH  
DAMI UND IANUCCI/GRASSI

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Prüfer / Dan-Grad:** \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\*1 bis 2. Kyu 6 Monate; 1. Kyu 8 Monate; 1. & 2. Dan 1 Jahr; 3. Dan 2 Jahre; 4. Dan 3 Jahre usw.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\*2 aktuelle Sekundariss vorhanden

\*3 ab 3. Kyu 2 Pflichtlehrgänge