

# SFL-Jiu Jitsu Bremerhaven



## Prüfungsprogramm Kyu-Grade (Ab 14 Jahre)

<b>5 Kyu (Gelbgurt)</b>	<b>6 Monate Wartezeit</b>
<b>4 Kyu (Orangegurt)</b>	<b>6 Monate Wartezeit</b>
<b>3 Kyu (Grüngurt)</b>	<b>8 Monate Wartezeit</b>
<b>2 Kyu (Blaugurt)</b>	<b>8 Monate Wartezeit</b>
<b>1 Kyu (Braungurt)</b>	<b>10 Monate Wartezeit</b>

Kyu	5	4	3	2	1
<b>1 Gruppe: Fallschule</b>	3	4	6	8	10
<b>2. Gruppe: Eigene Aktionen</b>					
Ausweichen	2	3	4	5	6
Blocken/Fegen/Ableiten/Weiterleiten	2	3	4	6	8
Schläge	2	3	4	6	8
Tritte	1	2	3	4	5
Würfe	2	4	6	10	14
Hebel	2	4	6	8	10
Würger	1	2	4	6	8
Festleger	1	3	4	5	6
Transport	1	2	3	4	5
<b>3. Gruppe: Abwehr gegen unbewaffnete Angriffe</b>					
1. Hand/Arm/Handgelenkbefreiungen	2	4	6	8	10
2. Würgeabwehren	2	4	6	8	10
3. Umklammerungsabwehren	1	3	6	8	10
4. Reversgriffbefreiungen	2	4	6	8	10
5. Haargriffbefreiungen	-	-	1	2	3
6. Schwitzkastenabwehren	1	2	4	5	6
7. Nelsonabwehren	-	-	-	1	2
8. Schlag- und Stoßabwehren	1	2	3	4	5
9. Fuß-Knietrittabwehren	1	2	3	4	5
<b>4. Gruppe: Abwehr gegen bewaffnete Angriffe</b>					
1. Stockabwehren	1	2	3	4	5
2. Messerabwehren	-	3	6	9	12
3. Pistolenabwehren	-	-	-	1	3
<b>5. Abwehren aus der Bodenlage</b>					
1. Abwehr gegen stehende Gegner	-	-	1	2	3
2. Abwehr gegen kniende Gegner	1	2	3	4	5
<b>6. Freie Abwehr gegen mehrere Gegner</b>	-	-	1	2	3
<b>7. Theorie</b>					
1. Rechtliche Voraussetzungen § StGB	-	-	-	-	X
2. Atempunkte	-	-	-	X	X

Quelle: Mike Uebelhör

Fachlicher Leiter

Stand: 01.06.2017