

# SFL-Jiu Jitsu Bremerhaven



## Prüfungsprogramm Kyu-Grade (Bis 14 Jahre)

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

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

Quelle: Mike Uebelhör

Fachlicher Leiter

Stand: 01.06.2017