



## Jugendprüfungsordnung

# Jiu Jitsu

- Prüfungsinhalte: weiß-gelb  
weiß-orange  
weiß-grün  
weiß-blau  
weiß-braun
- Vorbereitungszeiten, Lehrgänge, Kosten
- Jiu Jitsu – Grade, Titel, Zusatzbezeichnungen

## gelb – weiß

**Fallübungen:** rückwärts, seitwärts (links und rechts)

**Stöße und Tritte:** gerader Fauststoß, gerader Fußtritt nach vorne

**Würfe:** Außensichel

**Abwehren:**

- Unterarmfassen mit einer Hand
- Unterarmfassen mit zwei Händen
- Kragenfassen mit einer Hand
- Kragenfassen mit zwei Händen
- Umklammern von vorne unter den Armen
- Umklammern von hinten unter den Armen
- Würgen von vorne und hinten

**Kobudo:** Stock – Minikata (5 Techniken)

---

**Vorbereitungszeit:** 4 Monate (Training 1x wöchentlich und  
regelmäßig)  
3 Monate (Training 2x wöchentlich und  
regelmäßig)

**Lehrgang:** Eine Generalprobe oder Lehrgang vor der Prüfung

**Kosten Prüfung:** 20,- € (inklusive Urkunde)

**Mitglied WBKF:** mit gültigem Pass und WBKF-Abzeichen(Gi)

---

**Ergänzungen:**

## orange – weiß

Fallübungen: - vorwärts rechts  
- rückwärts rollen (links und rechts)

Ausweichen, blocken, fegen: gegen Fauststoß vorwärts

Schläge, Tritte: Handkantenschlag und Fußtritt seitwärts

Würfe: Schulterwurf gegen Kreuzwürgen  
Schulterwurf gegen ein Schieben (beide Arme)

Transportgriffe: langen Arm dabei hebeln

Festlegegriffe: fixieren in Bauchlage des Partners

Abwehren: - beide Hände fassen beide Unterarme von vorne  
- rechte Hand fasst rechten Unterarm des Partners  
- Umklammern über den Armen von vorne  
- Umklammern über den Armen von hinten  
- Würgen von rechts und links (unterschiedl. Techn.)  
- Haare von vorne mit einer Hand fassen

Bodenlage: Würgen von vorne gegen einen am Boden Liegenden

Kobudo: Kubaton – Minikata (5 Techniken)

---

Voraussetzungen: Gültiger WBKF – Pass und Abzeichen (Gi)

Vorbereitungszeit: 6 Monate regelmäßiges Training

Lehrgänge: Eine Generalprobe und ein weiterer Lehrgang

Kosten Prüfung: 25,- € (inklusive Urkunde)

## grün – weiß

**Fallübungen:** - vorwärts rechts und links  
- über einen am Boden liegenden Partner vorwärts fallen  
- rückwärts von einem hockenden Partner (Bank) fallen

**Ausweichen, blocken, fegen:** gegen eine Ohrfeige

**Tritte, Stöße:** - Fußtritt seitwärts gegen den Gürtel  
- Fingerstich vorwärts

**Würfe:** 2 gedrehte Hebelwürfe aus dem Aiki Jitsu

**Transportgriffe:** mit Handgelenkshebel

**Festlegegriffe:** angewinkelter Arm eines Partners in Bauchlage

**Abwehren:** - beide Unterarme werden von hinten gefasst  
- einen Arm beidhändig fassen und schieben  
- Kopfumklammern seitwärts (Schwitzkasten)  
- Würgen von hinten mit vorgelegtem Arm  
- Haare fassen von beiden Seiten  
- Doppelnelson  
- Bodenlage vom Kopf her

**Kobudo:** Tonfa – Kata (7 Techniken)

---

**Voraussetzungen:** Gültiger WBKF-Pass und Abzeichen (Gi)

**Vorbereitungszeit:** 6 Monate regelmäßiges Training

**Lehrgänge:** 2 weitere Lehrgänge seit der letzten Prüfung

**Kosten Prüfung:** 30,- € (inklusive Urkunde)

## blau – weiß

**Fallübungen:** vorwärts und rückwärts über einen Knieenden  
vorwärts über einen lang auf dem Boden Liegenden

**Ausweichen, blocken, fegen:** gegen Faustschälge (Haken) von der  
Seite und von unten

**Schläge, Tritte:** - Faustrückenschlag gegen den Kopf des Partners  
- Fußtritt gegen den Rücken des Partners

**Würfe:** jeweils ein Wurf aus jeder Wurfgruppe  
-Hand/Schulter, Fuß/Bein, Hüfte, Opferwurf

**Transportgriffe:** Kreuzfesselgriff nach einem Aufwärtshaken

**Festlegegriffe:** Arme und Beine festlegen – Partner in Bauchlage

**Abwehren:** - Hand fasst Hand und Arm wird gehebelt(Aiki Jitsu)  
- Kragen mit beiden Händen von hinten fassen und  
ein Knie in den Rücken drücken (Rechts- und Linksdrehung)  
- Beine vorne und hinten umklammern  
- zwei Judowürgegriffe am Boden  
- Haare beidhändig von hinten fassen  
- Einzel- und Doppelnelson  
- Fauststoß abwehren und Folgetechnik anwenden  
- Fußtritt abwehren und Folgetechnik anwenden  
- Stand- und Bodenrandori (Jiu Jitsu)

**Kobudo:** Kama-Kata (5 Techniken)

---

**Vorbereitungszeit:** 8 Monate regelmäßiges Training

**Lehrgänge:** 2 weitere Lehrgänge seit der letzten Prüfung

**Kosten Prüfung:** 35,- € (inklusive Urkunde)

## **braun – weiß**

**Fallübungen:** Fallen in alle Richtungen, mit und ohne Partner

**Ausweichen, blocken, fegen:** gegen 5 verschiedene Fußtechniken

**Karate:** 8 Schlag-, Stoß- und Tritttechniken in alle Richtungen

**Judo:**  
2 Wurfkombinationen (Judo)  
2 Konterwürfe (Judo)  
4 Hebel am Boden (Folge)  
4 Würgegriffe am Boden (Folge)

**Aikido:** 8 Aikido/Aiki Jitsu Techniken aus der Bewegung

**Transport- und Festlegetechniken:** 2 Angriffe mit einer  
Transporttechnik abschließen  
(5er Kombinationen)

**Abwehren:** Fingerhebel, Transportgriff, Festlegegriff, Kragen  
fassen, Haare fassen von allen Seiten, 2x Nelson –  
abwehr mit Wurf, je 4 Stöße, Schläge und Fußtritte,

**Kobudo:** Sai – Kata (15 Techniken) + 6 Schwertabwehren

---

**Vorbereitungszeit:** bei 1x regelm. Training/Woche 12 Monate  
bei 2x regelm. Training/Woche 10 Monate

**Lehrgänge:** 3 weitere Lehrgänge seit der letzten Prüfung

**Kosten Prüfung:** 40,- € (inklusive Urkunde)