

INHALT**Einleitung**

| | |
|---------------------------------|----|
| Was ist Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu? | 5 |
| Geschichte | 6 |
| Etikette | 8 |
| Gürtelbinden | 10 |
| Deutscher Ju-Jutsu Verband e.V. | 12 |
| JJ-Wettkampfdisziplinen | 17 |
| Notwehr | 22 |

| | |
|------------------------|----|
| Prüfungsordnung | 23 |
|------------------------|----|

Ju-Jutsu

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Prüfungsordnung | 31 |
| Prüfungsprogramme | |
| 5. Kyu | 36 |
| 4. Kyu | 66 |
| 3. Kyu | 94 |
| 2. Kyu | 130 |
| 1. Kyu | 160 |
| 1. Dan | 186 |
| 2. Dan | 210 |
| 3. Dan | 242 |
| 4. Dan | 262 |
| 5. Dan | 280 |
| Prüfungsprogramm bis 15 Jahre | 288 |
| Prüfungsprogramm Gewaltprävention | 289 |
| Prüfungsprogramm Polizei | 290 |
| Prinzipien der Prüfungsfächer | 296 |
| Stoffsammlung | 308 |
| Angriffskatalog | 384 |

Jiu-Jitsu

| | |
|-------------------|-----|
| Prüfungsordnung | 386 |
| Prüfungsprogramme | 391 |

Prüfungsprogramm Brazilian Jiu-Jitsu

| | |
|-------------------|-----|
| Prüfungsordnung | 396 |
| Prüfungsprogramme | 399 |

Prüfungsprogramm Hanbo-Jutsu

| | |
|-------------------|-----|
| Prüfungsordnung | 402 |
| Prüfungsprogramme | 405 |

DJJV-Sportabzeichen

| | |
|------------------------|-----|
| DJJV-Sportabzeichen | 410 |
| Sportabzeichenprogramm | 414 |

| | |
|--|-----|
| Gewaltprävention – Nicht mit mir! | 428 |
|--|-----|

| | |
|-----------------------------|-----|
| Aus- und Fortbildung | 430 |
|-----------------------------|-----|

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Ansprechpartner und Adressen | 434 |
|-------------------------------------|-----|

| | |
|---------------------------|-----|
| Technikverzeichnis | 436 |
|---------------------------|-----|