

INHALT

Die Geschichte des Ju-Jutsu	I-XX
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
Nicht-mit-mir! – Starke Kinder schützen sich!	428
Aus- und Fortbildung	430
Ansprechpartner und Adressen	434
Technikverzeichnis	436