

INHALT

Vorwort	6
Einleitung	
Was ist Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu?	7
Geschichte	8
Etikette	10
Gürtelbinden	12
Deutscher Ju-Jutsu Verband e.V.	14
JJ-Wettkampfdisziplinen	17
Notwehr	18
Prüfungsordnung	21
Ju-Jutsu	28
Prüfungsordnung	29
Prüfungsprogramme	
5. Kyu	34
4. Kyu	58
3. Kyu	80
2. Kyu	104
1. Kyu	128
1. Dan	152
2. Dan	170
3. Dan	188
4. Dan	198
5. Dan	212
Prüfungsprogramm bis 15 Jahre	218
Prüfungsprogramm Gewaltprävention	219
Prüfungsprogramm Polizei	220
Prinzipien der Prüfungsfächer	226
Stoffsammlung	234
Angriffskatalog	331
Jiu-Jitsu	333
Prüfungsordnung	334
Prüfungsprogramme	338
Prüfungsprogramm Brazilian Jiu-Jitsu	343
Prüfungsordnung	345
Prüfungsprogramme	349
Prüfungsprogramm Hanbo-Jutsu	365
Prüfungsordnung	366
Prüfungsprogramme	368
DJJV-Sportabzeichen	
DJJV-Sportabzeichen	376
Sportabzeichenprogramm	382
Nicht-mit-mir! – Starke Kinder schützen sich!	395
Aus- und Fortbildung	397
Ansprechpartner und Adressen	401
Technikverzeichnis	403