



## DJJV-Sportabzeichen Richtwerte



	Einheit	ab 1. Dan					4. bis 1. Kyu					6. bis 5. Kyu					
		ab 14	ab 30	ab 40	ab 50	ab 60	ab 14	ab 30	ab 40	ab 50	ab 60	ab 14	ab 30	ab 40	ab 50	ab 60	
Pratzen/Schlagpolster	Sek.	60	60	45	45	30	60	60	45	30	30	60	45	30	30	30	
Wurfausdauer	60 Sek.	Anzahl	14	13	-	-	-	12	11	-	-	-	10	9	-	-	-
	45 Sek.	Anzahl	-	-	9	7	5	-	-	8	6	4	-	-	6	5	4
Verkettungen/Flows <small>(nur eine dieser Aufgaben muß erfüllt werden)</small>	Dreierkontakt	Anzahl	25	20	15	12	10	15	13	10	7	5	10	8	6	4	3
	Atemiabwehr	Anzahl	15	12	10	8	6	10	9	8	6	4	6	5	4	3	2
	Messerabwehr	Anzahl	15	12	10	8	6	10	9	8	6	4	6	5	4	3	2
	WF- u. Gg'techniken	Anzahl	8	8	8	6	6	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2
	Stockdrill	Anzahl	8	8	8	6	6	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2
Gleichgewichtsschulung	Anzahl	16	13	11	8	4	13	11	9	6	3	10	9	8	5	2	
Freie Darstellung	Punkte	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Randori	Punkte	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Die Aufgaben können innerhalb eines Jahres auch an verschiedenen Trainingstagen erfüllt werden.  
Für jede Aufgabe sind beliebig viele Versuche möglich.

Teilnahmegebühr

inkl. Urkunde:

Aufnäher:

bitte beim Landesverband erfragen

bitte beim Landesverband erfragen

Erste und zweite erfolgreiche Teilnahme: Bronze

Dritte und vierte erfolgreiche Teilnahme: Silber

Ab der fünften erfolgreichen Teilnahme: Gold

Anleitung, Bedingungen, Prüfungsbogen, Prüfungskarte, Teilnehmerlisten zum Download unter <http://www.ju-jutsu.de>

Viel Spaß!

