



## JJ-Jugend sportabzeichen Richtwerte



		ab 4.1 Kyu				5.1 bis 4. Kyu				6. bis 5. Kyu				
		Einheit	bis 8	ab 9	ab 11	ab 13	bis 8	ab 9	ab 11	ab 13	bis 8	ab 9	ab 11	ab 13
Pratzen/Schlagpolster		Sek.	-	-	60	60	-	45	60	60	30	30	45	60
Wurfausdauer	60 Sek.	Anzahl	-	-	11	12	-	8	-	-	5	6	-	-
	45 Sek.	Anzahl	-	-	-	-	-	-	10	11	-	-	9	10
Verkettungen/Flows <small>(nur eine dieser Aufgaben muß erfüllt werden)</small>	Dreierkontakt	Anzahl	-	-	17	20	-	10	13	15	4	6	8	10
	Atemiabwehr	Anzahl	-	-	9	10	-	6	7	8	3	4	5	6
	WF- u. Gg'techniken	Anzahl	-	-	5	5	-	4	4	4	2	3	3	3
Gleichgewichtsschulung		Anzahl	-	-	12	13	-	9	11	12	5	8	9	10
Freie Darstellung / Kreativaufgabe		Punkte	-	-	6	6	-	6	6	6	6	6	6	6
Randori		Punkte	-	-	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 erfolgreiche Teilnahme: Bronze  
Zweite erfolgreiche Teilnahme: Silber  
Dritte erfolgreiche Teilnahme: Gold

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

Viel Spaß! 