

Jiu - Jitsu Union Nordrhein-Westfalen e.V.

PRÜFUNGSRICHTLINIEN

DAN - GRADE

	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan
Vorbereitungszeit	1 Jahr	1 Jahr	2 Jahre	3 Jahre	4 Jahre
Mindestalter	18 Jahre	19 Jahre	21 Jahre	25 Jahre	30 Jahre
1.	VORKENNTNISSE				
2.	Teilnahme an 2 Pflichtlehrgängen (keine Lizenzlehrgänge) pro Vorbereitungsjahr				
3.	Abwehr von freien Angriffen 3 Min. Gegen vier Angreifer ohne Waffen	Abwehr von freien Angriffen 3 Min. Gegen vier Angreifer mit u.ohne Waffen	Zusatzaktionen 10 x	Zusatzaktionen 15 x	Zusatzaktionen 20 x
4.	Goshin Jitsu No Kata	Kime No Kata	Ju No Kata	Isutsu No Kata	Koshiki No Kata
5.	Aktiver Einsatz für die Belange der Jiu-Jitsu				