

# Jiu - Jitsu Union Nordrhein-Westfalen e.V.

## Shiruba-Jiu-Jitsu PRÜFUNGSRICHTLINIEN

### DAN - GRAD

Vorbereitungszeit	<b>1. Dan</b> <b>1 Jahr</b>
1.	VORKENNTNISSE
2.	Teilnahme an einem Pflichtlehrgang im Vorbereitungsjahr
3.	Kata - selbst erstellte oder bestehende Mind. 15 Techniken, max. 25 Techniken Mit oder ohne Partner möglich bzw. Kombi möglich
4.	Aktiver Einsatz für die Belange des Jiu-Jitsu