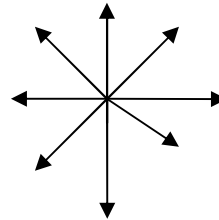


Prüfungsprogramm Jiu Jitsu von 6. kyu bis 1.kyu. Jiu Jitsu
Kinder bis 16. Jahre
5.kyu gelb

- Theoretische Grundlagen
- Das richtige Gürtelbinden
- Begrüßung (rei) an der Tatami und dem Partner/Sensei
- Begrüßungsform im Sitzen
- Kurze Erwärmung/Gymnastik

- Bewegungslehre in 8 verschiedene Himmelsrichtungen

Hände sind offen nach vorn gerichtet



- Blocktechniken:
 1. Jodan Age Uke (Oben)
 2. Chudan Ude Uke / Soto Uke
 3. Gedan Barai

- Fauststoß:
 1. Oi Zuki,
 2. Gyaku zuki

- Fußtritte:
 1. Mae Geri
 2. Kin Geri
 3. Hiza Geri

- Das richtige Fallen (ukemi waza) Fallschule
 1. Vorwärts - mae ukemi
 2. Rückwärts - ushiro ukemi
 3. Seitwärts - yoko ukemi

- Wurftechniken (Nage waza)
 1. o soto otoshi
 2. uki goshi
 3. o goshi

- Judohaltegriffe
 1. kesa gatame oder hon gesa gatame (Schärbe)
 2. kami shiho gatame (Oberer Vierer)
 3. yoko shiho gatame (Seitvierer)

- Hebeltechniken (Kansetsu Waza)
 1. kote gaeshi (Kipphandhebel)
 2. ude hishigi waki gatame (Körperstreckhebel)

- Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe
 - 1 mal Handgelenkfassen (M. Abwehr mit ude hishigi waki gatame)
 - 1 mal Würgeangriff von vorn (M. schock und o soto otoshi u.a.)
 - 1 mal Jackenfassen (Judowurf)
 - 1 mal Umklammern ohne Armeinschluss von vorn (Pressluftschlag und o soto otoschi u.a.)
 - 1 mal Haarfassen (Handhebel)
 - 1 mal Schwitzkasten (Selbstfaller oder Ausheber)
 - 1 mal Ohrfeige (Abwehr und Wurfmöglichkeit)
 - 1 mal gegen knienden Angreifer in eigener Bodenlage
 - 1 mal gegen stehenden Angreifer in eigener Bodenlage

Die Grundtechniken sollten bei Bewegungen aller Art fließend und bei Stößen und Tritten dynamisch mit Kontrolle durchgeführt werden. Auf die Durchführung der sauberen Grundschule ist hier besonders Wert zu legen, da diese das Fundament weiterer folgenden Techniken darstellt.

Renshi A. Rübesam 5.Dan Stand 17.09.08