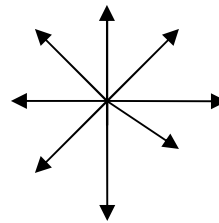


Prüfungsprogramm Jiu Jitsu von 6. kyu bis 1.kyu. Jiu Jitsu
Jugend/Erwachsene ab16. Jahre 5. kyu

- 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
- Karatestände:
 1. heisoko dachi (Grundstellung)
 2. heiko Dachi (Neutralstellung)
 3. kiba Dachi (Tiefer Stand)
 4. zenkutzu dachi (Angriffsposition)
 5. kokutzu dachi (Verteidigungsposition)

- 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)

- Festlegegriffe
 - 2 aus dem erlernten Programm der jeweiligen Schule vorführen

- Transportgriffe
 - 3 aus dem erlernten Programm der jeweiligen Schule vorführen

- 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 Fauststoß
 - 1 mal gegen Doppelnelson im Ansatz
 - 1 mal gegen Messerangriff von vorn
 - 1 mal gegen Stockschlag von oben
 - 1 mal gegen Strangulation
 - 1 mal gegen Fußangriff
 - 1 mal gegen knienden Angreifer in eigener Bodenlage
 - 1 mal gegen stehenden Angreifer in eigener Bodenlage