

## Prüfungsbestimmungen

in Ergänzung zum Reglement des SJV  
gültig für Erwachsene Aktivmitglieder



SELBSTVERTEIDIGUNGS-  
CLUB      GLATTBRUGG

Gültig ab 1. Januar 2017



## 1. Zulassung zur Prüfung

---

Folgende Bedingungen gelten für die Zulassung zu einer Prüfung:

- a) Einhaltung der Mindestzeit laut Reglement des SJV
- b) Im Besitz eines gültigen Passes des SJV (ab Gelbgurt bei Erwachsenen)
- c) Einverständnis des Trainers / der Trainerin evtl. nach vorherigem Vorzeigen des Programms an einen Prüfungsexperten / eine Prüfungsexpertin
- d) Für die Zulassung zu den einzelnen Gradierungen gelten zudem folgende Bedingungen:
  - 3. Kyu: Besuch eines technischen Kurses des SJV oder des ZJV
  - 2. Kyu: Besuch von zwei technischen Kursen des SJV oder des ZJV
  - 1. Kyu: Besuch von drei technischen Kursen des SJV oder des ZJV (davon ein Kuatsukurs)

## 2. Prüfung

---

- a) Die Prüfung wird durch zwei Experten abgenommen, von denen mindestens einer / eine DanträgerIn ist.
- b) An der Prüfung muss das ganze Programm laut Reglement des SJV vorgezeigt werden. Der Ablauf wird durch die Experten und die Prüflinge gemeinsam vor der Prüfung bestimmt
- c) Personen mit Behinderung oder solche in fortgeschrittenem Alter können die Prüfung in zwei Etappen absolvieren
- d) Neben dem Wissen und Können, welche im Reglement des SJV festgelegt sind, werden auch das clubinterne Wissen, das allgemeine Wissen sowie das Wissen und Können in Kuatsu getestet (siehe unten).

## 3. Clubinternes Wissen (Fragen zu den Statuten)

---

- Wann wurde der SVCG gegründet?
- Welchen Ausweis muss ein Aktivmitglied besitzen?
- Welches sind die Organe des SVCG?
- Wie setzt sich der Vorstand zusammen?
- Was bedeutet TA, welche Funktion übt er aus?
- Aus welchen Mitgliedern setzt sich der SVCG zusammen?
- Wann wird die GV abgehalten?
- Wer prüft die Jahresrechnung?
- Wer führt die verbindliche Unterschrift für den SVCG?
- Wie gross ist die Ausgabenkompetenz des Vorstands?
- Ist das Aktivmitglied durch den Verein gegen Unfall und Haftpflicht versichert?
- Wie hoch ist der Aktivmitgliederbeitrag, wann muss er bezahlt werden?
- Wann kann ein Aktivmitglied aus dem Club ausgeschlossen werden?
- In welchem Fall und wie kann man sich für eine gewisse Zeit von der Beitragspflicht befreien lassen?
- Was ist trotz der Beitragspflicht in jedem Fall zu bezahlen?
- Was muss ein Aktivmitglied unternehmen, wenn es aus dem Club austreten will?

## 4. Allgemeines Wissen

### Verbandszugehörigkeit:

#### a) Schweizerischer Judo- & Ju-Jitsu-Verband (SJV)

Der Schweizerische Judo & Ju-Jitsu Verband steht seit 1937 für die Förderung und Entwicklung des Judo & Ju-Jitsu in der Schweiz. Für die rund 300 Mitgliedervereine agiert der SJV als Kompetenz- und Dienstleistungszentrum. Der SJV ist Vertragspartner für den Bund (J+S), Swiss Olympic sowie nationale und internationale Organisationen. Mit 35'000 aktiven Budoka zählt der SJV zu den grössten Sportverbänden der Schweiz.

#### b) Zürcher Kantonaler Judo- & Ju-Jitsu-Verband (ZJV)

Der Zürcher Judo und Ju-Jitsu Verband (ZJV) wurde am 8. April 1963 unter dem Namen Zürcher Kantonaler Judo Verband (ZKJV) gegründet. Heute sind im Verband rund 40 Clubs und Schulen aus den Kantonen Zürich, Schaffhausen, Glarus und St. Gallen zusammengeschlossen.

Der ZJV ist Mitglied beim Zürcher Kantonalverband für Sport (ZKS), dem Zürcher Stadtverband für Sport (ZSS) und dem Schweizerischer Judo & Ju-Jitsu Verband (SJV)

### Verwandte Budo-Sportarten:

Karate = waffenlose Selbstverteidigung und Kampfsport

Aikido = Selbstverteidigung

Iaido = Kunst des Schwertziehens

Kendo = Schwertkampf

Judo = Mattenkampfsport

### Trainingsbestimmungen

- c) Das Training soll nicht mit vollem Magen besucht werden. Zudem ist es untersagt, das Training unter Einfluss von Alkohol oder Drogen zu absolvieren
- d) Während des Trainings müssen Schmuckgegenstände (Uhren, Kettchen, Ohringe usw.) mit Ausnahme des Eherings abgelegt werden.
- e) Es wird zudem erwartet, dass
  - auf Körperhygiene geachtet wird
  - man das Training in sauberem Zustand besucht
  - vor dem Training die Füsse gewaschen werden
  - falls möglich die Zähne gereinigt sind (Mundgeruch)
  - Finger- und Zehennägel kurz geschnitten sind (Verletzungsgefahr)
  - das Judogi regelmässig gewaschen wird
- f) Das Betreten der Matten mit Schuhen oder sonstigem Schuhwerk ist verboten. Beim Betreten und Verlassen der Matten wird im Stand gegrüsst. Bei verspätetem Trainingsantritt werden Trainingsleiter und Trainingsteilnehmer vom Mattenrand her durch Ritsu-Rei gegrüsst.
- g) Wird während des Trainings das Dojo verlassen, hat sich der Jiuka beim Trainingsleiter ab- und bei der Rückkehr wieder zurückzumelden.
- h) Den Anordnungen des Trainers ist unbedingt und ohne Einspruch Folge zu leisten. Privatgespräche sind möglichst zu unterlassen.

### Gymnastik

Die Gymnastikübungen vor dem Training dienen der Unfallprävention. Sie sollen:

- Den Körper aufwärmen
- Den Blutkreislauf anregen
- Die Muskeln und Gelenke lockern



---

### **Falltechnik**

Die Falltechnik wird geübt, damit man sich bei einem Sturz oder Wurf durch richtiges Verhalten (Abklopfen) nicht verletzt.

### **Gradierungen**

- 6. Kyu = Weissgurt (Rokkyu)
- 5. Kyu = Gelbgurt (Gokyu)
- 4. Kyu = Orangegurt (Shikyu)
- 3. Kyu = Grüngurt (Sankyu)
- 2. Kyu = Blaugurt (Nikyu)
- 1. Kyu = Braungurt (Ichikyu)
- 1. – 5. Dan = Schwarzgurt
- 6. – 8. Dan = Rot-Weisser Gurt
- 9. und 10. Dan = Roter Gurt

---

## 5. Kuatsu / Erste Hilfe

- Alarmierung (ab 5. Kyu)
- Zufahrt/Einweisung (ab 5. Kyu)
- Lagerung (wann ja / wann nein?) (ab 5. Kyu)
- Behandlung von (ab 3. Kyu)
  - blutenden Verletzungen
  - Verstauchungen und Prellungen
  - Hitzeschlag / Sonnenstich / Hitzeerschöpfung
  - Kollaps / Kreislaufversagen
  - Kopfschmerzen
  - Rückenverletzung

Es wird empfohlen, Kuatsukurse des SJV zu besuchen.

Ab 1. Kyu wird zusätzlich sämtliches Wissen aus dem SJV Reglement (Kapitel 5) verlangt.