

Ju-Jitsu Programmübersicht SJV (Empfehlung)

Erwachsene 1. Kyu/Braun

Prüfungskandidat:

Grundsätze		Anwendung eines Prinzips auf verschiedene Angriffe, fließend, sich und den Gegner bewegen	☺☺☺☹
Grundlagen	Allgemeines	Benehmen im Dojo	☺☺☺☹
		Taktisches Verhalten	☺☺☺☹
Nage waza	Tachi waza	Koshi waza Ushiro goshi	☺☺☺☹
		Harai goshi	☺☺☺☹
	Te waza	Kata guruma	☺☺☺☹
Katame waza	Osae waza	3 Ju-Jitsu Kontroll-Techniken	☺☺☺☹
	Kansetsu waza	Ude hishigi ude gatame	☺☺☺☹
	Shime waza	Kata ha jime Hadaka jime	☺☺☺☹ ☺☺☺☹
Zusätzliche Techniken		3 Genickhebel	☺☺☺☹
		Fusshebel	☺☺☺☹
		Halsschere	☺☺☺☹
Atemi	Ashi ate waza	Ushiro geri	☺☺☺☹
	Handgelenkgriffe	14	☺☺☺☹
	Reversgriffe	9	☺☺☺☹
	Würgegriffe	9 4 am Boden	☺☺☺☹ ☺☺☺☹
Abwehren von Kontaktangriffen	Umklammerungen	10	☺☺☺☹
	Oberarmgriffe	5	☺☺☺☹
	Ärmelgriffe	4	☺☺☺☹
	Kragengriffe	4	☺☺☺☹
	Schwitzkasten	6	☺☺☺☹
	Haargriffe	4	☺☺☺☹
Abwehren von Schlägen	Faustschläge	6	☺☺☺☹
	Fusstritte	6	☺☺☺☹
Abwehren von Waffen	Stichwaffen	7	☺☺☺☹
	Hiebwaffen	6	☺☺☺☹
	Faustfeuerwaffen	3	☺☺☺☹
Abwehren gegen Dritte		4	☺☺☺☹
Duo-System IJJF		1. - 4. Serie	☺☺☺☹
Kime no kata		ganze Kata	☺☺☺☹
Erste Hilfe		Fakultativ, Einbau einzelner Elemente	☺☺☺☹
Ausbildungszeit: Monat/Zeit		12 / 150	☺☺☺☹

Allgemeine Bemerkungen:

Es können Stichproben aus vorhergehenden Prüfungen gemacht werden.