

# Ju-Jitsu Programmübersicht SJV (Empfehlung)

## Erwachsene 2. Kyu/Blau

### Prüfungskandidat:

Grundsatz		Anwendung verschiedener Prinzipien auf einen Angriff	☺☺☺☹
Grundlagen	Allgemeines	Benehmen im Dojo	☺☺☺☹
Nage waza	Tachi waza Te waza	Tai otoshi	☺☺☺☹
	Mae sutemi waza	Tomoe nage	☺☺☺☹
	Yoko sutemi waza	Soto maki komi	☺☺☺☹
Katame waza	Osae waza	3 Ju-Jitsu Kontroll-Techniken	☺☺☺☹
	Kansetsu waza	Ude hishigi juji gatame	☺☺☺☹
	Shime waza	Tsukomi jime	☺☺☺☹
		Okuri eri jime	☺☺☺☹
Zusätzliche Techniken		Shiho nage	☺☺☺☹
		Schulterhebel	☺☺☺☹
		4 Transportgriffe	☺☺☺☹
		2 Genickhebel	☺☺☺☹
Atemi	Ashi ate waza	Mawashi geri	☺☺☺☹
	Ude ate waza	Shuto uchi	☺☺☺☹
		Shuto uke	☺☺☺☹
Abwehren von Kontaktangriffen	Handgelenkgriffe	12	☺☺☺☹
	Reversgriffe	7	☺☺☺☹
	Würgegriffe	8	☺☺☺☹
		3 am Boden	☺☺☺☹
	Umklammerungen	8	☺☺☺☹
	Oberarmgriffe	4	☺☺☺☹
	Ärmelgriffe	3	☺☺☺☹
	Kragengriffe	3	☺☺☺☹
	Schwitzkasten	4	☺☺☺☹
	Haargriffe	4	☺☺☺☹
Abwehren von Schlägen	Faustschläge	5	☺☺☺☹
	Fusstritte	5	☺☺☺☹
Abwehren von Waffen	Stichwaffen	4	☺☺☺☹
	Hiebwaffen	4	☺☺☺☹
	Faustfeuerwaffen	2 je 1 von vorne und von hinten	☺☺☺☹
Abwehren gegen Dritte		1 am Boden	☺☺☺☹
		1 im Stand	☺☺☺☹
Duo-System IJJF		1. - 3. Serie	☺☺☺☹
Kime no kata		Idori 1-8	☺☺☺☹
Erste Hilfe		Fakultativ, Einbau einzelner Elemente	☺☺☺☹
Ausbildungszeit: Monat/Zeit		10 / 100	☺☺☺☹

### Allgemeine Bemerkungen:

Es können Stichproben aus vorhergehenden Prüfungen gemacht werden.