

# Ju-Jitsu Programmübersicht SJV (Empfehlung)

## Erwachsene 3. Kyu/Grün

### Prüfungskandidat:

Grundsätze		Verhältnismässig Situationsgerecht	☺☺☹☹	
Grundlagen	Shisei	Kokutsu dachi	☺☺☹☹	
	Allgemeines	Benehmen im Dojo Verletzbare Körperstellen	☺☺☹☹	
Nage waza	Tachi waza    Te waza	Sukui nage Seoi nage	☺☺☹☹	
	Yoko sutemi waza	Tani otoshi	☺☺☹☹	
	Osae waza	Tate shiho gatame	☺☺☹☹	
Katame waza	Kansetsu waza	Ude hishigi hara gatame Ude garami	☺☺☹☹	
	Shime waza	Kata juji jime	☺☺☹☹	
		Nami juji jime	☺☺☹☹	
		Gyaku juji jime	☺☺☹☹	
Zusätzliche Techniken		Kote hineri Fingerhebel Handhebel in 4 versch. Richtungen	☺☺☹☹	
	Atemi	Ashi ate waza	Yoko geri	☺☺☹☹
		Ude ate waza	Uraken uchi Uchi uke	☺☺☹☹
Abwehren von Kontaktangriffen	Handgelenkgriffe	10	☺☺☹☹	
	Reversgriffe	6	☺☺☹☹	
	Würgegriffe	5	☺☺☹☹	
		3 am Boden	☺☺☹☹	
	Umklammerungen	6	☺☺☹☹	
	Oberarmgriffe	3	☺☺☹☹	
	Ärmelgriffe	2	☺☺☹☹	
	Kragengriffe	3	☺☺☹☹	
Abwehren von Schlägen	Schwitzkasten	1 von der Seite 1 von vorne	☺☺☹☹	
	Haargriffe	2	☺☺☹☹	
	Faustschläge	3	☺☺☹☹	
Abwehren von Waffen	Fusstritte	3	☺☺☹☹	
	Stichwaffen	1 Messer gerade	☺☺☹☹	
Abwehren gegen Dritte	Hiebwaffen	1 Stock von oben beidhändig	☺☺☹☹	
	Duo-System IJJF	1 im Stand	☺☺☹☹	
Erste Hilfe		1. & 2. Serie	☺☺☹☹	
Erste Hilfe		Fakultativ, Einbau einzelner Elemente	☺☺☹☹	
Ausbildungszeit: Monat/Zeit		8 / 80	☺☺☹☹	

### Allgemeine Bemerkungen:

Es können Stichproben aus vorhergehenden Prüfungen gemacht werden.