

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 | ☺☺☹☹ | |
| | | 1 im Stand | ☺☺☹☹ | |
| Duo-System IJJF | | 1. & 2. Serie | ☺☺☹☹ | |
| Erste Hilfe | | Fakultativ, Einbau einzelner Elemente | ☺☺☹☹ | |
| Ausbildungszeit: Monat/Zeit | | 8 / 80 | ☺☺☹☹ | |

Allgemeine Bemerkungen:

Es können Stichproben aus vorhergehenden Prüfungen gemacht werden.