

Ju-Jitsu Programmübersicht SJV (Empfehlung)

Erwachsene 4. Kyu/Orange

Prüfungskandidat:

Grundsatz	Weiterarbeiten bis zur Aufgabe		☺☺☹☹
Grundlagen	Ukemi waza	Rolle rückwärts/Ushiro ukemi	☺☺☹☹
		Rolle vorwärts/Mae ukemi über Hindernis	☺☺☹☹
	Shisei	Kiba dachi	☺☺☹☹
		Shiko dachi	☺☺☹☹
Shintai	Tsugi ashi	☺☺☹☹	
Allgemeines	Benehmen im Dojo		☺☺☹☹
	Hebelgesetz		☺☺☹☹
	Nage waza	Tachi waza	Ashi waza Ko soto gari
Koshi waza Ko uchi gari			☺☺☹☹
Koshi guruma		☺☺☹☹	
Katame waza	Osae waza	Kami shiho gatame	☺☺☹☹
		Yoko shiho gatame	☺☺☹☹
	Kansetsu waza	Ude hishigi waki gatame	☺☺☹☹
Zusätzliche Techniken	Kote gaeshi		☺☺☹☹
	Festlegegriffe		☺☺☹☹
Atemi	Ashi ate waza	Hiza geri	☺☺☹☹
	Ude ate waza	Empi uchi	☺☺☹☹
		Age uke	☺☺☹☹
Abwehren von Kontaktangriffen	Handgelenkgriffe	8	☺☺☹☹
		1 gleichseitig verkehrt	☺☺☹☹
	Reversgriffe	4	☺☺☹☹
		1 Revers mit 2 Händen 1 Revers verkehrt	☺☺☹☹
	Würgegriffe	4 mit Weiterführung	☺☺☹☹
		2 am Boden	☺☺☹☹
	Umklammerungen	4	☺☺☹☹
		1 von hinten unter den Armen	☺☺☹☹
		1 von hinten über den Armen	☺☺☹☹
	Oberarmgriffe	1	☺☺☹☹
Kragengriffe	2 von vorne	☺☺☹☹	
Schwitzkasten	1 von der Seite	☺☺☹☹	
Abwehren von Schlägen	1 Ohrfeige		☺☺☹☹
	gegen Mae geri		☺☺☹☹
Duo-System IJJF	1. Serie		☺☺☹☹
Erste Hilfe	Fakultativ, Einbau einzelner Elemente		☺☺☹☹
Ausbildungszeit: Monat/Zeit	7 / 60		☺☺☹☹

Allgemeine Bemerkungen:

Es können Stichproben aus vorhergehenden Prüfungen gemacht werden.