

Ju-Jitsu Programmübersicht SJV (Empfehlung)

Erwachsene 5. Kyu/Gelb

Prüfungskandidat:

Grundsatz		Technisch korrekt	☺☺☺☹
Grundlagen	Ukemi waza	Rolle rückwärts/Ushiro ukemi	☺☺☺☹
		Rolle vorwärts/Mae ukemi	☺☺☺☹
		Rolle seitwärts/Yoko ukemi	☺☺☺☹
	Shisei	Zenkutsu dachi	☺☺☺☹
		Shizen tai	☺☺☺☹
	Shintai	Tai sabaki	☺☺☺☹
		Ayumi ashi	☺☺☺☹
	Allgemeines	Benehmen im Dojo	☺☺☺☹
		Verhältnismässigkeit	☺☺☺☹
	Nage waza	Tachi waza	Ashi waza O soto gari
O uchi gari			☺☺☺☹
Koshi waza		O goshi	☺☺☺☹
		Uki goshi	☺☺☺☹
Katame waza	Osae waza	Kesa gatame	☺☺☺☹
		Kata gatame	☺☺☺☹
	Kansetsu waza	Ude hishigi te gatame	☺☺☺☹
Zusätzliche Techniken		Kote mawashi	☺☺☺☹
		Nasengriffe	☺☺☺☹
		Kopfdrehgriffe	☺☺☺☹
Atemi	Ashi ate waza	Kin geri	☺☺☺☹
	Ude ate waza	Soto uke	☺☺☺☹
		Oie zuki	☺☺☺☹
		Gyaku zuki	☺☺☺☹
		Gedan barai	☺☺☺☹
Abwehren von Kontaktangriffen	Handgelenkgriffe	2 gleichseitig gehalten	☺☺☺☹
		2 diagonal gehalten	☺☺☺☹
		2 beide gleichseitig gehalten	☺☺☺☹
		1 mit 2 Händen gehalten	☺☺☺☹
	Reversgriffe	1 gezogen	☺☺☺☹
		2 gestossen	☺☺☺☹
	Würgegriffe	1 einhändig von vorne	☺☺☺☹
		1 zweihändig von vorne	☺☺☺☹
		1 zweihändig von hinten	☺☺☺☹
		1 am Boden	☺☺☺☹
Umklammerungen	1 von vorne unter den Armen	☺☺☺☹	
	1 von vorne über den Armen	☺☺☺☹	
Kragengriffe	1	☺☺☺☹	
Haargriffe	1 mit einer Hand von vorne	☺☺☺☹	
Abwehren von Schlägen		gegen Oie zuki	☺☺☺☹
		Ohrfeige	☺☺☺☹
Erste Hilfe		Fakultativ, Einbau einzelner Elemente	☺☺☺☹
Ausbildungszeit: Monat/Zeit		6 / 40	☺☺☺☹

Allgemeine Bemerkungen:

Die Laufschule und die Grundstellungen sollen aus der Bewegung gezeigt werden.

Die Wurfschule und die Festhaltetechniken sollen aus Angriffsbewegungen gezeigt werden.

Die Schlagtechniken sollen in Reaktion auf einen Angriff gezeigt werden.