



Prüfungsinhalte für 1.Kyu-Grad / braun Ju Jitsu

1. Vorkenntnisse:

werden ab dem 5. Kyu-Grad abgeprüft. Stichproben können aus den Gebieten der Fall-Wurf-Griff- und Abwehrtechniken bis hin zu den theoretischen Kenntnissen abverlangt werden.

2. Falltechniken:

sollten sportlich und SV-bezogen mit den entsprechenden Steigerungen vorgeführt werden.

3. Wurftechniken:

sollten zunächst schulmäßig demonstriert werden und innerhalb der Abwehrtechniken im Sinne der SV zur Geltung kommen.

Bei der gesamten NAGE-WAZA gelten als Grundlage die Techniken aus der traditionellen "Go-Kyo" des Kodokan.

20 Techniken in links oder rechts ausgeführt.
Je 2 Kombinationen und Gegentechniken.

4. Demonstration, Abwehrtechniken

Die Angriffe von Uke sollten dynamisch und realistisch ausgeführt werden.

<u>Abschlusstechniken:</u>	Anzahl / Stück
Arm-, Bein-, Fußhebel	10
Festlegetechniken	6
Halsdrucktechniken / Würger	5
<u>In Gegenwehr, Clichbereich:</u>	
Hand-, Arm-, Kragen fassen	10
Haare fassen, Haarzug	5
Umklammerungen, vorne, hinten, seitlich	6
Würgeabwehren	8
Genickhebel-, Nelsen einfach / doppelt	6
<u>Abwehr-, Distanztechniken:</u>	
Faust-, Schlagabwehr	8
Fußtrittabwehr	5
Stock-, Hanbo-, Bo-, Langwaffenabwehr	5
Messerabwehr	4
Pistolenabwehr	4
Abwehr in Bodenlage	4
Kombination – Gegentechniken	2
Freie Abwehr angesagter Angriffe, mit u. ohne Waffen	5
Randori	

5. Kata:

Auswahl aus dem angebotenen Kata-Pool, – Kobudo-Kata, z.B. Hanbo-Kata

6. theoretische Kenntnisse:

Erste Hilfe und Grundlagen des Kuatsu

Bei der Prüfung sollten die „Säulen des Jiu Jitsu“ zum Tragen kommen!

1. Säule: Budo-Etikette

FUSEGI-WAZA Die Gruppe der Abwehrgriffe

2. Säule: Fassen wollen

3. Säule: Gefasst haben

4. Säule: Bodenlage

5. Säule: Schlagen/Treten

6. Säule: Gefährliche Angriffe

7. Säule: Kobudo – z.B. Hanbo, Bo, Bokken usw.



Änderungen der Ordnung behält sich das Gremium der U.I.J.J.A.-D vor.

U.I.J.J.A. – D

Januar 2020

der Repräsentant

Copyright U.I.J.J.A.-D