



## Prüfungsinhalte für 6.Kyu-Grad / gelb/orange Ju Jitsu

### 1. Vorkenntnisse:

Etikette. Kleiderordnung

### 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.

7 Techniken in links oder rechts ausgeführt.

### 4. Demonstration, Abwehrtechniken

Die Angriffe von Uke sollten dynamisch und realistisch ausgeführt werden.

<u>Abschlusstechniken:</u>	Anzahl / Stück
Arm-, Bein-, Fußhebel	3
Festlegetechniken	2
Halsdrucktechniken / Würger	1
<u>In Gegenwehr, Clichbereich:</u>	
Hand-, Arm-, Kragen fassen	2
Haare fassen, Haarzug	1
Umklammerungen, vorne, hinten, seitlich	1
Würgeabwehren	2
Genickhebel-, Nelsen einfach / doppelt	1
<u>Abwehr-, Distanztechniken:</u>	
Faust-, Schlagabwehr	1
Fußtrittabwehr	1
Stock-, Hanbo-, Bo-, Langwaffenabwehr	1
Messerabwehr	-
Pistolenabwehr	-
Abwehr in Bodenlage (Haltegriffe)	1
Kombination – Gegentechniken	-
Freie Abwehr angesagter Angriffe, mit u. ohne Waffen	1
Randori	

## **5. Kata:**

Shinsei (Körperhaltungen), Shintai (Gehen) Kombination Block-Schlag- oder Tritt-Techniken  
z.B. Zanshin-Kata, Yawara no Kata

## **6. theoretische Kenntnisse:**

Notwehr, geschichtliches - Herkunft

**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