



## Prüfungsinhalte für 3.Kyu-Grad / grün 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.

14 Techniken in links oder rechts ausgeführt.

1 Gegentechnik.

### 4. Demonstration, Abwehrtechniken

Die Angriffe von Uke sollten dynamisch und realistisch ausgeführt werden.

#### Abschlusstechniken:

	Anzahl / Stück
Arm-, Bein-, Fußhebel	6
Festlegetechniken	4
Halsdrucktechniken / Würger	3

#### In Gegenwehr, Clichbereich:

Hand-, Arm-, Kragen fassen	6
Haare fassen, Haarzug	3
Umklammerungen, vorne, hinten, seitlich	4
Würgeabwehren	4
Genickhebel-, Nelsen einfach / doppelt	2

#### Abwehr-, Distanztechniken:

Faust-, Schlagabwehr	4
Fußtrittabwehr	3
Stock-, Hanbo-, Bo-, Langwaffenabwehr	3
Messerabwehr	-
Pistolenabwehr	-
Abwehr in Bodenlage (Befreiung Haltegriffe)	2
Kombination – Gegentechniken	1
Freie Abwehr angesagter Angriffe, mit u. ohne Waffen	3
Randori	

## **5. Kata:**

Auswahl aus dem angebotenen Kata-Pool (kleine oder Teilkata)

## **6. theoretische Kenntnisse:**

Erklärung von der Anwendung des Kiai

**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