



Prüfungsinhalte für 4.Kyu-Grad / orange/grün 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.

12 Techniken in links oder rechts ausgeführt.

4. Demonstration, Abwehrtechniken

Die Angriffe von Uke sollten dynamisch und realistisch ausgeführt werden.

Abschlusstechniken:

	Anzahl / Stück
Arm-, Bein-, Fußhebel	5
Festlegetechniken	3
Halsdrucktechniken / Würger	2

In Gegenwehr, Clichbereich:

Hand-, Arm-, Kragen fassen	5
Haare fassen, Haarzug	2
Umklammerungen, vorne, hinten, seitlich	3
Würgeabwehren	3
Genickhebel-, Nelsen einfach / doppelt	3

Abwehr-, Distanztechniken:

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

5. Kata:

Angriffstechniken: Stoß – Schlag – Fußtechniken.
Oder Auswahl aus dem angebotenen Kata-Pool (kleine oder Teilkata)

6. theoretische Kenntnisse:

Grundlagen des Kyusho (empfindliche Körperstellen)
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