



Prüfungsinhalte für 7.Kyu-Grad / gelb 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.

5 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	2
Festlegetechniken	2
Halsdrucktechniken / Würger	1 ab 16 Jahren
<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 ab 16 Jahren
<u>Abwehr-, Distanztechniken:</u>	
Faust-, Schlagabwehr	1
Fußtrittabwehr	1
Stock-, Langwaffenabwehr	1
Messerabwehr	-
Pistolenabwehr	-
Abwehr in Bodenlage (Haltegriffe)	4
Kombination – Gegentechniken	-
Freie Abwehr angesagter Angriffe, ohne Waffen	1
Freie Abwehr angesagter Angriffe, mit u. ohne Waffen	1 ab 16 Jahren
Randori (evtl. Rumble oder ähnl.)	

5. Kata:

Shinsei (Körperhaltungen)

6. theoretische Kenntnisse:

Notwehr-Paragraf (Grundlagen)

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