



Prüfungsprogramm JC Emmenbrücke

Ju-Jitsu Stoffprogramm		Kinder		Erwachsene
Technik		Halbgelb	Gelb 5. Kyu	Gelb 5. Kyu
Grundsatz		Technisch korrekt	Technisch korrekt	Technisch korrekt
Grundlagen	Ukemi Waza	Ushiro Ukemi Mae Ukemi	Ushiro Ukemi Mae Ukemi Yoko Ukemi	Ushiro Ukemi Mae Ukemi Yoko Ukemi
	Shisei	Zenkutsu Dachi Shizen Tai		Zenkutsu Dachi Shizen Tai
	Shintai	Tai Sabaki	Tsugi Ashi Ayumi Ashi	Tai Sabaki Ayumi Ashi
	Allgemeines	Benehmen im Dojo	Benehmen im Dojo	Benehmen im Dojo Verhältnismässigkeit
Nage Waza	Tachi Waza	Ashi Waza	O Soto Gari	O Uchi Gari
		Koshi Waza	Uki Goshi	O Goshi
		Te Waza		
		Ma Sutemi Waza Yoko Sutemi Waza		
	Katame Waza	Osae Waza	Kesa Gatame Yoko Shiho Gatame	Kami Shiho Gatame Tate Shiho Gatame
	Kansetsu Waza			Ude Hishigi Te Gatame
	Shime Waza			
Zusätzliche Techniken				Kote Mawashi Nasengriffe Kopfdrehgriff
Atemi	Ashi Ate Waza		Kin Geri Mae Geri	Kin Geri Mae Geri
	Ude Ate Waza	Soto Uke Oie Zuki Gyaku Zuki	Gedan Barai	Oie Zuki Gyaku Zuki Gedan Barai Soto Uke
Abwehren von	Handgelenkgriffe	1 gleichseitig gehalten 1 diagonal gehalten	2 gleichseitig gehalten 1 diagonal gehalten 1 von hinten gehalten	2 gleichseitig gehalten 2 diagonal gehalten 2 beide gleichseitig gehalten 1 mit 2 Händen gehalten
Kontakt Angriffen	Reversgriffe	1 gezogen 1 gestossen	1 gezogen 1 gestossen	1 gezogen 2 gestossen
	Würgegriffe	1 einhändig von vorne	1 einhändig von vorne	1 einhändig von vorne 1 zweihändig von vorne 1 davon am Boden 1 zweihändig von hinten
	Umklammerungen			1 von vorne unter den Armen 1 von vorne über den Armen
	Oberarmgriffe			
	Ärmelgriffe			
	Kragengriffe			1
	Schwitzkasten			
	Haargriffe			1 mit einer Hand von vorne
Abwehren von Schlägen	Faustschläge	gegen Oie Zuki	gegen Oie Zuki	gegen Oie Zuki Ohrfeige
	Fusstritte			
Waffen	Stichwaffen			
	Hiebwaffen			
	Faustfeuerwaffen			
Gegen Dritte				
Duo System I.J.J.F.*				
Kime No Kata				
Atemi Kata			2 Gruppen rechts und links	2 Gruppen rechts und links
Erste Hilfe		Fakultativ, Einbau einzelner Elemente		
Ausbildungszeit: Monat / Zeit		4 / 20	4 / 20 / 11 Jahre	6 / 40

Allgemeine Bemerkungen

Die Laufschiule und die Grundstellungen sollen aus der Bewegung gezeigt werden.
Die Wurtschiule und die Festhaltetechniken sollen aus Angriffsbewegungen gezeigt werden.
Die Schlagtechniken, (Atemi) sollen in Reaktion auf einen Angriff gezeigt werden.
Die verschiedenen Angriffsarten entnehme man aus den Angriffsabbildungen.

Bewegungsaufgaben für das Kinder-Programm

Die Reversangriffe sollen mit Würfen gezeigt werden.
Die Abwehren von Schlägen gegen Oie Zuki, Kontern mit Gyaku Zuki