



Prüfungsprogramm JC Emmenbrücke

Ju-Jitsu Stoffprogramm		Kinder		Erwachsene
Technik		Halbgrün	Grün 3 Kyu	Grün 3 Kyu
Grundsatz		Verhältnismässig	Verhältnismässig Situationsgerecht	Verhältnismässig Situationsgerecht
Grundlagen	Ukemi Waza			
	Shisei		Kokutsu Dachi	Kokutsu Dachi
	Shintai			
	Allgemeines	Benehmen im Dojo	Benehmen im Dojo Hebelgesetz	Benehmen im Dojo Verletzbare Körperstellen
Nage Waza	Tachi Waza	Ashi Waza	De Ashi Barai	
		Koshi Waza		Harai Goshi
		Te Waza	Tai Otoshi	
		Ma Sutemi Waza		Tomoe Nage
	Yoko Sutemi Waza		Tani Otoshi	Tani Otoshi
Katame Waza	Osae Waza		2 JJ Kontroll Techniken	Tate Shiho Gatame
	Kansetsu Waza		Ude Hishigi Waki Gatame Ude Hishigi Juji Gatame	Ude Hishigi Hara Gatame Ude Garami
	Shime Waza		Kata Juji Jime Nami-, Gyaku Juji Jime	Kata Juji Jime Nami-, Gyaku Juji Jime
Zusätzliche Techniken			Kote Hineri Fingerhebel Handhebel in 4 verschiedene Richtungen	
Atemi	Ashi Ate Waza		Yoko Geri	Yoko Geri
	Ude Ate Waza		Uraken Uchi Uchi Uke	Uraken Uchi Uchi Uke
Abwehren von	Handgelenkgriffe	6	8	10
Kontakt Angriffen	Reversgriffe	4	4	6
	Würgegriffe	2 am Boden	3 am Boden	5 3 davon am Boden
	Umklammerungen	1 von vorne, (Abwehr mit Nasengriff)	1 von vorne unter den Armen (Kopfdrehgriff)	6
	Oberarmgriffe	1	2	3
	Ärmelgriffe		1	2
	Kragengriffe			3
	Schwitzkasten	1	1 von der Seite 1 von vorne	1 von der Seite 1 von vorne
Abwehren von Schlägen	Faustschläge	2	3	3
	Fusstritte	2	3	3
Waffen	Stichwaffen		2	1 Messer gerade
	Hiebwaffen		3	1 Stock von oben beidhändig
	Faustfeuerwaffen			
Gegen Dritte		1 im Stand	1 im Stand	1 im Stand
Duo System I.J.J.F.*			1 + 2. Serie	1 + 2. Serie
Kime No Kata			Idori 1 - 5	Idori 1 - 5
Atemi Kata			ganze Kata	ganze Kata
Erste Hilfe		Fakultativ, Einbau einzelner Elemente		
Ausbildungszeit: Monat / Zeit		9 / 50	9 / 50 / 14 Jahre	8 / 80

Allgemeine Bemerkungen

Es können Stichproben aus vorhergehenden Prüfungen gemacht werden.
Die verschiedenen Angriffsarten entnehme man aus den Angriffsabbildungen.

* Duo System I.J.J.F.

Kenntnisse der 1. + 2. Serie, mit Abwehrtechniken