



Prüfungsprogramm JC Emmenbrücke

Ju-Jitsu Stoffprogramm		Kinder		Erwachsene
Technik		Halborange	Orange 4 Kyu	Orange 4 Kyu
Grundsatz		Weiterarbeiten bis zur Aufgabe	Weiterarbeiten bis zur Aufgabe	Weiterarbeiten bis zur Aufgabe
Grundlagen	Ukemi Waza	Ushiro Ukemi Mae Ukemi über Hindernis	Ushiro Ukemi Mae Ukemi über Hindernis Sturz vorwärts	Ushiro Ukemi Mae Ukemi über Hindernis
	Shisei		Kiba Dachi (Shiko Dachi)	Kiba Dachi (Shiko Dachi)
	Shintai			Tsugi Ashi
	Allgemeines	Benehmen im Dojo	Benehmen im Dojo Verletzbare Körperstellen	Benehmen im Dojo Hebelgesetz
Nage Waza	Tachi Waza	Ashi Waza	Ko Soto Gari Ko Uchi Gari	Ko Soto Gari Ko Uchi Gari
		Koshi Waza	Koshi Guruma	Koshi Guruma
	Te Waza	Seoi Nage		
	Ma Sutemi Waza			
	Yoko Sutemi Waza			
Katame Waza	Osae Waza	Kata Gatame Kuzure Kesa Gatame	Osae Waza mit Varianten	Kami Shiho Gatame Yoko Shiho Gatame
	Kansetsu Waza			Ude Hishigi Waki Gatame
	Shime Waza			
Zusätzliche Techniken			Kote Gaeshi Festlegegriffe	
Atemi	Ashi Ate Waza		Hiza Geri	Hiza Geri
	Ude Ate Waza	Empi Uchi	Age Uke	Empi Uchi Age Uke
Abwehren von	Handgelenkgriffe	3 1 mit 2 Händen von vorne	6	8 1 gleichseitig verkehrt
Kontakt Angriffen	Reversgriffe	4 1 davon verkehrt gefasst	4	4 1 Revers mit 2 Händen 1 Revers verkehrt
	Würgegriffe	4	4 mit Weiterführung	4 mit Weiterführung 2 davon am Boden
	Umklammerungen		1 von vorne unter den Armen (Distanz machen Wurf)	4 1 von hinten unter den Armen 1 von hinten über den Armen
	Oberarmgriffe		1	1
	Ärmelgriffe			
	Kragengriffe			2 von vorne
	Schwitzkasten		1 von der Seite	1 von der Seite
Abwehren von Schlägen	Faustschläge	gegen Oie Zuki	1 Ohrfeige	1 Ohrfeige
	Fusstritte	gegen Mae Geri		gegen Mae Geri
Waffen	Stichwaffen			
	Hiebwaffen			
	Faustfeuerwaffen			
Gegen Dritte				
Duo System I.J.J.F.*		1. Serie	1. Serie	1. Serie
Kime No Kata				
Atemi Kata			4 Gruppen rechts und links	4 Gruppen rechts und links
Erste Hilfe		Fakultativ, Einbau einzelner Elemente		
Ausbildungszeit: Monat / Zeit		6 / 35	6 / 35 / 12 Jahre	7 / 60

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. Serie, mit Abwehrtechniken