



Prüfungsprogramm JC Emmenbrücke

Ju-Jitsu Stoffprogramm		Jugendliche	Erwachsene
Technik		Blau 2. Kyu	Blau 2. Kyu
Grundsatz		Anwendung verschiedener Prinzipien auf einen Angriff	Anwendung verschiedener Prinzipien auf einen Angriff
Grundlagen	Ukemi Waza		
	Shisei		
	Shintai		
	Allgemeines	Benehmen im Dojo	Benehmen im Dojo
Nage Waza	Tachi Waza	Ashi Waza	
		Koshi Waza	
	Te Waza		Tai Otoshi
	Ma Sutemi Waza		Tomoe Nage
	Yoko Sutemi Waza	Soto Maki Komi	Soto Maki Komi
Katame Waza	Osae Waza	2 Ju-Jitsu Kontrolltechniken	3 Ju-Jitsu Kontrolltechniken
	Kansetsu Waza	Ude Hishigi Waki Gatame Ude Hishigi Ude Gatame	Ude Hishigi Juji Gatame
	Shime Waza	Hadaka Jime Okuri Eri Jime	Tsukomi Jime Okuri Eri Jime
Zusätzliche Techniken	Kote Gaeshi Kote Mawashi 3 Transportgriffe Handhebel in 4 versch. Richtung 2 Genickhebel	Shiho Nage Schulterhebel 4 Transportgriffe 2 Genickhebel	
Atemi	Ashi Ate Waza	Mawashi Geri	Mawashi Geri
	Ude Ate Waza	Shuto Uchi Shuto Uke	Shuto Uchi Shuto Uke
Abwehren von	Handgelenkgriffe	10	12
Kontakt Angriffen	Reversgriffe	5	7
	Würgegriffe	6 1 davon mit Unterarm von hinter	8 3 davon am Boden
	Umklammerungen	6	8
	Oberarmgriffe	2	4
	Ärmelgriffe	1	3
	Kragengriffe	1	3
	Schwitzkasten	4	4
	Haargriffe	3	4
Abwehren von Schlägen	Faustschläge	4	5
	Fusstritte	4	5
Waffen	Stichwaffen	3	4
	Hiebwaren	4	4
	Faustfeuerwaffen		2 (1 von vorne / 1 von hinten)
Gegen Dritte		2 (1 am Boden / 1 im Stand)	2 (1 am Boden / 1 im Stand)
Duo System I.J.J.F.*		1. - 3. Serie	1. - 3. Serie
Kime No Kata		Idori 1 - 8	Idori 1 - 8
Atemi Kata		ganze Kata	Ganze Kata
Erste Hilfe		Fakultativ, Einbau einzelner Elemente	
Ausbildungszeit: Monat / Zeit		12 / 120 / 15 Jahre	10 / 100

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. - 3. Serie, mit Abwehrtechniken