Prüfungsprogramm
JC Emmenbrücke

Ju-Jitsu Stoffprogramm				
			Jugendliche	Erwachsene
Technik			Braun 1 Kyu	Braun 1. Kyu
Grundsatz			Anwendung eines Prinzips auf verschiedene Angriffe, fliessend sich und den Gegner bewegen	Anwendung eines Prinzips auf verschiedene Angriffe, fliessend sich und den Gegner bewegen
Grundlagen	Ukemi Waza			
	Shisei			
	Shintai			
	Allgemeines		Benehmen im Dojo	Benehmen im Dojo Taktisches Verhalten
Nage Waza	Tachi Waza	Ashi Waza		
		Koshi Waza	Ushiro Goshi	Ushiro Goshi Harai Goshi
		Te Waza	Sukui Nage Kata Guruma	Kata Guruma
		Ma Sutemi Waza		
		Yoko Sutemi Waza		
Katame Waza	Osae Waza		3 Ju-Jitsu Kontrolltechniken	3 Ju-Jitsu Kontrolltechniken
	Kansetsu Waza		Ude Hishigi Te Gatame Ude Garami	Ude Hishigi Ude Gatame
	Shime Waza		Kata Te Jime Tsukomi Jime	Kata Ha Jime Hadaka Jime
Zusätzliche Techniken			Shiho Nage Kote Hineri 4 Transportgriffe Handhebel in 4 versch. Richt. 2 Genickhebel	3 Genickhebel Fusshebel Halsschere
Atemi	Ashi Ate Waza			Ushiro Geri
	Ude Ate Waza			
Abwehren von Kontakt Angriffen	Handgelenkgriffe		10	14
	Reversgriffe		5	9
	Würgegriffe		8 3 davon am Boden	9 4 davon am Boden
	Umklammerungen		6	10
	Oberarmgriffe		2	5
	Ärmelgriffe		1	4
	Kragengriffe		2	4
	Schwitzkasten		5	6
	Haargriffe		3	4
Abwehren von Schlägen	Faustschläge		4	6
	Fusstritte		4	6
Waffen	Stichwaffen		4	7
	Hiebwaffen		5	6
	Faustfeuerwaffen		2 (1 von vorne / 1 von hinten)	3
Gegen Dritte			3	4
Duo System I.J.J.F.*			1. - 4. Serie	1. - 4. Serie
Kime No Kata			Ganze Kata	Ganze Kata
Atemi Kata			Ganze Kata	Ganze Kata
Erste Hilfe			Fakultativ, Einbau einzelner Elemente	
Ausbildungszeit: Monat / Zeit			12 / 150 / 16 Jahre	12 / 150

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. - 4. Serie, mit Abwehrtechniken