

Prüfungsprogramm JC Emmenbrücke

| Ju-Jitsu Stoffprogramm | | | | |
|---|--|------------------------------------|---|--|
| | | | Jugendliche | Erwachsene |
| Technik | | | Braun 1 Kyu | Braun 1. Kyu |
| Grundsatz | | | Anwendung eines Prinzips | Anwendung eines Prinzips |
| | | | auf verschiedene Angriffe, | auf verschiedene Angriffe, |
| | | | fliessend sich und den | fliessend sich und den |
| | | | Gegner bewegen | Gegner bewegen |
| Grundlagen | Ukemi Waza | | - | |
| . | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | Shisei | | | |
| | | | | |
| | Shintai | | | |
| | | | | |
| | Allgemeines | | Benehmen im Dojo | Benehmen im Dojo |
| Naga Wata | | Ta | | Taktisches Verhalten |
| Nage Waza | Tachi Waza | Ashi Waza | | |
| | | IZ I . MA | 11-11 | |
| | | Koshi Waza | Ushiro Goshi | Ushiro Goshi |
| | | T- \\/ | Colori Nama | Harai Goshi |
| | | Te Waza | Sukui Nage Kata Guruma | Kata Guruma |
| | | Ma Sutami Waza | Rata Guruma | |
| | | Ma Sutemi Waza Yoko Sutemi Waza | | |
| Katame Waza | Osae Waza | I ONO GUICIIII WAZA | 3 Ju-Jitsu Kontrolltechniken | 3 Ju-Jitsu Kontrolltechniken |
| Natallie Waza | Osac vvaza | | o da onsu Normontechinken | 5 54-51154 NOTH OHECH HINEH |
| | Kansetsu Waza | | Ude Hishigi Te Gatame | Ude Hishigi Ude Gatame |
| | Tanscisu Waza | | Ude Garami | Cue i lieriigi Cue Catairie |
| | Shime Waza | | Kata Te Jime | Kata Ha Jime |
| | | | Tsukomi Jime | Hadaka Jime |
| Zusätzliche | usätzliche | | Shiho Nage | 3 Genickhebel |
| Techniken | | | Kote Hineri | Fusshebel |
| | | | 4 Transportgriffe | Halsschere |
| | | | Handhebel in 4 versch. Richt. | |
| | | | 2 Genickhebel | |
| Atemi | Ashi Ate Waza | | | Ushiro Geri |
| | | | | |
| | Ude Ate Waza | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Abwehren von | Handgelenkgriffe | | 10 | 14 |
| | | | | |
| | | | | |
| Kamtalit Ammillan | Reversgriffe | | | |
| Kontakt Angritten | | | 5 | 9 |
| | | | | |
| | Würgegriffe | | 8 | |
| | vvurgegriπe | | 3 davon am Boden | 4 davon am Boden |
| | | | 3 davon am Boden | 4 davoir am Boden |
| | | | | |
| | Umklammerungen | | 6 | 10 |
| | Official micranger | | o . | 10 |
| | | | | |
| | | | | t |
| l | Oberarmariffe | 9 | 2 | i D |
| | Oberarmgriffe Ärmelgriffe | e | 2 1 | 4 |
| | Ärmelgriffe | 9 | 2 1 2 | 4 |
| | Oberarmgriffe Ärmelgriffe Kragengriffe Schwitzkaste | | 2 1 2 5 | 4 4 6 |
| | Ärmelgriffe Kragengriffe | | 2 1 2 5 | 4 6 |
| | Ärmelgriffe Kragengriffe | | 2 1 2 5 | 4 4 6 |
| Abwehren von | Ärmelgriffe Kragengriffe Schwitzkaste | n | | |
| Abwehren von Schlägen | Ärmelgriffe Kragengriffe Schwitzkaste Haargriffe | n | 3 | 4 |
| | Ärmelgriffe Kragengriffe Schwitzkaste Haargriffe | n | 3 | 4 |
| | Ärmelgriffe Kragengriffe Schwitzkaste Haargriffe Faustschläge | n | 3 4 | 4 6 |
| Schlägen | Ärmelgriffe Kragengriffe Schwitzkaste Haargriffe Faustschläge Fusstritte | n | 3 4 4 | 4 6 |
| Schlägen | Ärmelgriffe Kragengriffe Schwitzkaste Haargriffe Faustschläge Fusstritte Stichwaffen | n | 3 4 4 4 | 4 6 6 7 |
| Schlägen Waffen Gegen Dritte | Ärmelgriffe Kragengriffe Schwitzkaste Haargriffe Faustschläge Fusstritte Stichwaffen Hiebwaffen Faustfeuerwa | n | 3 4 4 4 5 2 (1 von vorne / 1 von hinten) 3 | 4 6 7 6 3 4 |
| Schlägen Waffen | Ärmelgriffe Kragengriffe Schwitzkaste Haargriffe Faustschläge Fusstritte Stichwaffen Hiebwaffen Faustfeuerwa | n | 3 4 4 4 4 5 2 (1 von vorne / 1 von hinten) | 4 6 7 6 3 |
| Schlägen Waffen Gegen Dritte Duo System I.J.J.F Kime No Kata | Ärmelgriffe Kragengriffe Schwitzkaste Haargriffe Faustschläge Fusstritte Stichwaffen Hiebwaffen Faustfeuerwa | n | 3 4 4 4 5 2 (1 von vorne / 1 von hinten) 3 1 4. Serie Ganze Kata | 4 6 7 6 3 4 1 4. Serie Ganze Kata |
| Schlägen Waffen Gegen Dritte Duo System I.J.J.F Kime No Kata Atemi Kata | Ärmelgriffe Kragengriffe Schwitzkaste Haargriffe Faustschläge Fusstritte Stichwaffen Hiebwaffen Faustfeuerwa | n | 3 4 4 4 5 2 (1 von vorne / 1 von hinten) 3 1 4. Serie Ganze Kata Ganze Kata | 4 6 7 6 3 4 1 4. Serie Ganze Kata Ganze Kata |
| Schlägen Waffen Gegen Dritte Duo System I.J.J.F Kime No Kata | Ärmelgriffe Kragengriffe Schwitzkaste Haargriffe Faustschläge Fusstritte Stichwaffen Hiebwaffen Faustfeuerwa | n | 3 4 4 4 5 2 (1 von vorne / 1 von hinten) 3 1 4. Serie Ganze Kata | 4 6 7 6 3 4 1 4. Serie Ganze Kata Ganze Kata |

Allgemeine Bemerkungen
Es können Stichproben aus vorhergehenden Prüfungen gemacht werden.
Die verschiedenen Angriffsatten entnehme man aus den Angriffsabbildungen.

* Duo System I.J.J.F. Kenntnisse der 1. - 4. Serie, mit Abwehrtechniken

JiuProgrammNeuGesamt.xls 08.07.2003