

Ju-Jitsu 3. Kyu (Grüngurt) Erwachsene



Grundsätze/Grundlagen: Verhältnismässigkeit, Situationsgerecht, Benehmen im Dojo, verletzbar Körperstellen

Shisei (Körperhaltung)

Kokutsu Dachi (Rückwärtsstellung)

Nage Waza (Wurftechnik)

Sukui Nage (Löffelwurf)
Seoi Nage (Rückenwurf)
Tani Otoshi (Tal-Fall)

Osae Waza (Festhaltetechnik)

Tate Shiho Gatame (Vierpunktkontrolle längs)

Kansetsu Waza (Hebeltechnik)

Ude Hishigi Hara Gatame (Hebeln mit Bauch)
Ude Garami (Armschlüssel)
Kote Hineri (Handgelenk verschrauben)

Shime Waza (Würgetechnik)

Kata Juji Jime (halbes Kreuzwürgen)
Nami Juji Jime (normales Kreuzwürgen)
Gyaku Juji Jime (verkehrtes Kreuzwürgen)

Zusätzliche Techniken

Fingerhebel
Handhebel in 4 verschiedene Richtungen

Duo System: 1. Serie
Kimeno Kata: Idori 1-5 (kniend ohne Waffen)

Atemi Waza (Schlagtechnik)

Yoko Geri (Seitwärtsfusstritt)
Uraken Uchi (Fauststoss mit Handrücken nach hinten)
Uchi Uke (Abwehr mit innerem Rand des Unterarms)

Abwehrtechniken

- Handgelenk: - 10
- Reversgriffe: - 6
- Würgegriffe: - 5
 - 3 davon am Boden
- Umklammerungen: - 6
- Oberarmgriffe: - 3
- Ärmelgriffe: - 2
- Kragengriffe: - 3
- Schwitzkasten: - 1 von der Seite
 - 1 von vorne
- Haargriffe: - 2
- Schläge: - 3 Faustschläge
 - 3 Fusstritte
- Waffen: - 1 Messer gerade
 - 1 Stock von oben beidhändig
- gegen Dritte: - 1 im Stand

- ca. 10min freies Abfragen vom Experten

Theorie:

Erklärung des Prinzips von Shime-Waza (Würgetechnik)

Kuatsukenntnisse: Kopfweh

Kenntnisse der jap. Ausdrücke

Der Prüfling sollte vor der Prüfung 1 Aufwärm-Training geleitet haben.

Der Prüfling muss 1 technischen SJV Kurs besucht haben.

Für die 3. Kyu Prüfungen werden auch Stichproben aus den vorhergehenden Prüfungen gemacht.

Glarus, April 2020