

Ju-Jitsu 1. Kyu (Braungurt) Erwachsene



Grundsätze/Grundlagen: Anwendung eines Prinzips auf verschiedene Angriffe, fließend, sich und den Gegner bewegen, Benehmen im Dojo, Taktisches Verhalten

Nage Waza (Wurftechnik)

Ushiro Goshi (hintere Hüfte)
Harai Goshi (Hüfte wegwischen)
Kata Guruma (Schulterrad)

Osae Waza (Festhaltetechnik)

3 Ju-Jitsu Kontrolltechniken

Kansetsu Waza (Hebeltechnik)

Ude Hishigi Ude Gatame (Hebeln durch Armkontrolle)

Shime Waza (Würgetechnik)

Kata Ha Jime
Hadaka Jime (nacktes Würgen)

Zusätzliche Techniken

3 Genickhebel
Fusshebel
Halsschere

Duo System: 1.-4. Serie
Kimeno Kata: ganze Kata

Atemi Waza (Schlagtechnik)

Ushiro Geri (Rückwärts-Fusstritt)

Abwehrtechniken

- Handgelenk: - 14
- Reversgriffe: - 9
- Würgegriffe: - 9
 - 4 davon am Boden
- Umklammerungen: - 10
- Oberarmgriffe: - 5
- Ärmelgriffe: - 4
- Kragengriffe: - 4
- Schwitzkasten: - 6
- Haargriffe: - 4
- Schläge: - 6 Faustschläge
 - 6 Fusstritte
- Waffen: - 7 Stichwaffen
 - 6 Hiebwaffen
 - 3 Faustfeuerwaffen
- gegen Dritte: - 4

Theorie:

Kuatsukenntnisse (alle)

Der Prüfling sollte vor der Prüfung 2 Trainings geleitet haben.

Der Prüfling muss 1 technischen und 1 Kata SJV Kurs besucht haben.

Für die 1. Kyu- Prüfungen werden auch Stichproben aus den vorhergehenden Prüfungen gemacht.