

# Ju-Jitsu 5. Kyu (Gelbgurt) Erwachsene



Grundsatz: Technisch korrekt, Verhältnismässigkeit, Benehmen im Dojo

## **Ukemi Waza (Fall- und Rolltechnik)**

Ushiro Ukemi (Rolle/Fall rückwärts)  
Yoko Ukemi (Rolle/Fall seitwärts)  
Mae Mawari Ukemi (Rolle/Fall vorwärts)

## **Shisei (Körperhaltung)**

Zenkutsu Dachi (Vorwärtsstellung)  
Shizen Tai (Normalstellung)

## **Shintai (Körperbewegung)**

Tai Sabaki (Drehbewegungen)  
Ayumi Ashi (normales Gehen)

## **Nage Waza (Wurftechnik)**

O Soto Gari (grosse Aussensichel)  
O Uchi Gari (grosse Innensichel)  
O Goshi (grosse Hüfte)  
Uki Goshi (flatternde Hüfte)

## **Osae Waza (Festhaltetechnik)**

Kesa Gatame (Schärpenkontrolle)  
Kata Gatame (Schulterkontrolle)

## **Kansetsu Waza (Hebeltechnik)**

Ude Hishigi Te Gatame (Hebeln durch Handkontrolle)  
Kote Gaeshi (Handgelenk kippen)

## **Zusätzliche Techniken**

Nasengriffe  
Kopfdrehgriffe

## **Atemi Waza (Schlagtechnik)**

Kin Geri (Fusstritt zwischen die Beine)

Mae Geri (gerader Fusstoss)

Oie Zuki (Fauststoss)

Gyaku Zuki (Fauststoss gegengleich)

Gedan Barai (Abwehr nach unten)

Soto Uke (Abwehr mit äusserem Rand des Unterarms)

## **Abwehrtechniken**

Handgelenk:     - 2 gleichseitig gehalten  
                  - 2 diagonal gehalten  
                  - 2 beide gleichseitig gehalten  
                  - 1 mit 2 Händen gehalten

Reversgriffe:   - 1 gezogen  
                  - 2 gestossen

Würgegriffe:   - 1 einhändig von vorne  
                  - 1 zweihändig von vorne  
                  - 1 davon am Boden  
                  - 1 zweihändig von hinten

Umklammerung: - 1 von vorne unter den Armen  
                  - 1 von vorne über den Armen

Kragengriffe:   - 1

Haargriffe:     - 1 mit einer Hand von vorne

Schläge:       - gegen Oie Zuki  
                  - gegen Ohrfeige



## Theorie

Sei-Ryoku-Zen-Yo (Guter Gebrauch der Energie)

Ji-Ta-Kyo-Ei (Gemeinsames Gedeihen)

### Wurfphasen:

Tsukuri (Wurfvorbereitung)

Kuzushi (Gleichgewicht stören)

Kake (Wurfausführung)

精力善用  
自他共栄

Wie heisst unser Verein? Judo und Ju-Jitsu Club des Kanton Glarus (Gründungsjahr 1967)

Wer ist Präsident?

Was/wer ist der Vorstand? Clubleitung. Bestehend aus 7 Mitgliedern.

Was heisst TK, wer ist TK-Chef und was wird dort bestimmt? Die technische Kommission bestimmt die Trainingsdaten, sie ist für die Prüfungsdaten verantwortlich sowie für die Einführungskurse. Zur technischen Kommission gehören sämtliche Trainer.

Wie heisst das Gewand/Gürtel? Judogi/Obi

Wie heisst der Trainingsraum? Dojo

Wie heisst die Matte? Tatami

Wie heisst der Gründer des Judo? Jigoro Kano (1860-1938)

Wie verhält man sich im Dojo?

- Am Anfang und am Ende des Trainings grüssen sich Trainer und Schüler gemeinsam.
- Man verhält sich ruhig, laute Gespräche und Lärm sind zu vermeiden.
- Die Anweisungen des Trainers sind zu befolgen.
- Die Matte darf nur barfuss betreten werden.
- Ketten, Ringe oder andere Schmuckstücke sind vor dem Training zu entfernen.
- Während des Trainings darf nicht gegessen werden.
- Beim Verlassen während des Trainings meldet man sich beim Trainer ab.
- Man erscheint regelmässig und pünktlich zum Training.
- Die Toilette sollte vor Trainingsbeginn benützt werden.
- Beim Abklopfen des Gegners müssen sofort alle Griffe gelöst werden.
- Sauberes Judogi, kurze Finger- und Zehennägel
- Keine Kaugummis im Dojo
- Haare zusammenbinden
- Kein Fluchen, nicht Schlagen

### Japanische Ausdrücke:

- Hajime anfangen
- Mate Griff lösen
- Soremade zu Ende, fertig
- Ritsurei Grüssen im Stand
- Zarei Grüssen am Boden

Kuatsukenntnisse: Bewusstlosenlagerung, Atemnot

Glarus, April 2020