

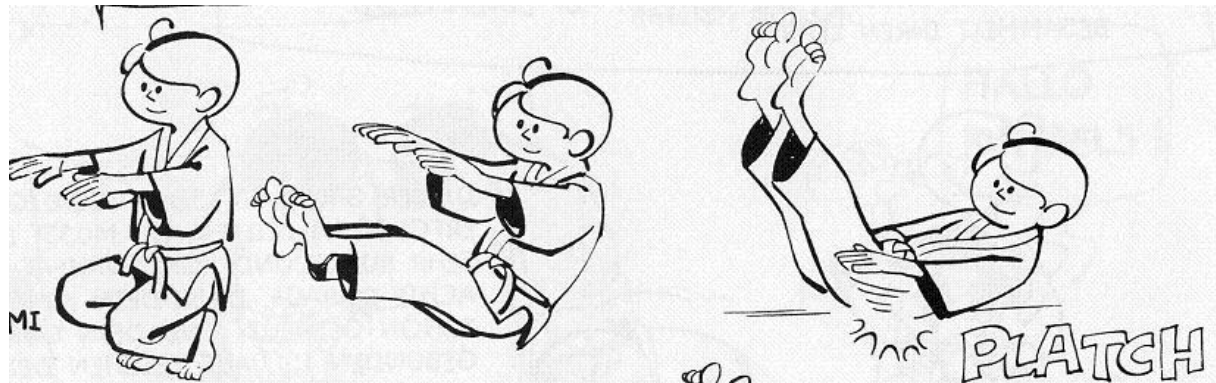
# Ju-Jitsu 5½. Kyu (Halbgelbgurt) Kinder



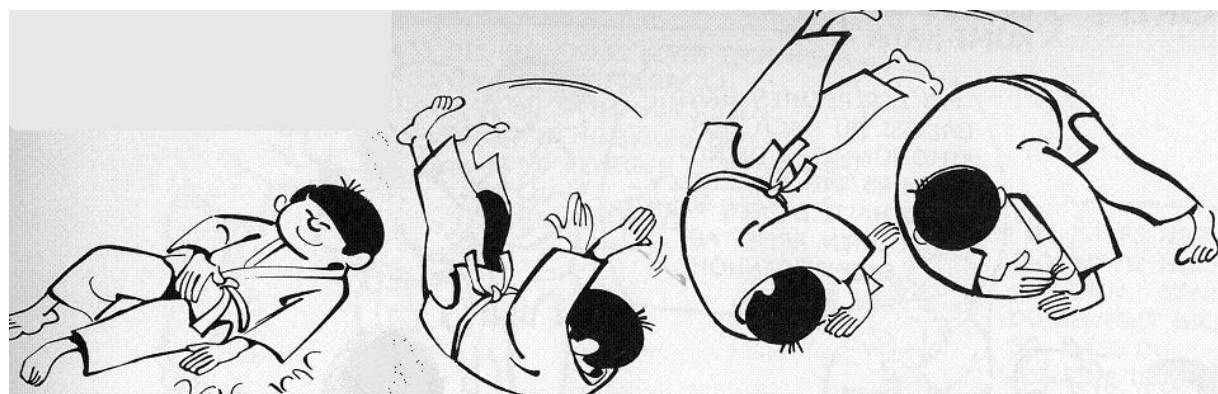
Grundsatz: Technisch korrekt  
Allgemeines: Benehmen im Dojo

## Ukemi Waza (Fall- und Rolltechnik)

Ushiro Ukemi (Rolle/Fall rückwärts)



Mae Mawari Ukemi (Rolle/Fall vorwärts)



## Shisei (Körperhaltung)



Zenkutsu Dachi (Vorwärtsstellung)



Shizen Tai (Normalstellung)

## Shintai (Körperbewegung)

Tai Sabaki (Drehbewegungen)

## Nage Waza (Wurftechnik)



O Soto Gari  
(grosse Aussensichel)



Uki Goshi  
(flatternde Hüfte)

## Osae Waza (Festhaltetechnik)



Kesa Gatame  
(Schärpenkontrolle)



Yoko Shiho Gatame  
(seitliche Vierpunktkontrolle)

## Atemi Waza (Schlagtechnik)



**Oie Zuki**

(Fauststoss mit der Vorhand)



**Gyaku Zuki**

(Fauststoss mit der Rückhand)



**Soto Uke**

(Abwehr mit äusserem Rand des Unterarms)

## Abwehrtechniken

Handgelenk: - 1 gleichsseitig gehalten  
- 1 diagonal gehalten

Reversgriffe: - 1 gezogen  
- 1 gestossen

Würgegriffe: - 1 einhändig von vorne

Schläge: - gegen Oie Zuki

## Theorie

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

精力善用



Ji-Ta-Kyo-Ei (Gemeinsames Gedeihen)

# 自他共栄

## **Wurfphasen:**

Tsukuri (Wurfvorbereitung)  
Kuzushi (Gleichgewicht stören)  
Kake (Wurfausführung)  
Nage (Wurf, Fall)

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 melde 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

Kampfrichter ausdrücke:

- Hajime                                    anfangen
- Mate                                        Griff lösen
- Soremade                                zu Ende, fertig

Kuatsukenntnisse: Bewusstlosenlagerung, Atemnot, Erste Hilfe (schauen – denken – handeln)

Glarus, September 2020