

# 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.-3. 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 (Abwehr gegen mehrere)

### **Freie Vorführung**

- 3-5 min.
- Techniken mit fließenden Übergängen
- ca. 10min freies Abfragen vom Experten

### **Theorie:**

Kuatsukennnisse (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.