

Ju-Jitsu 4½. Kyu (Halborangegurt) Kinder

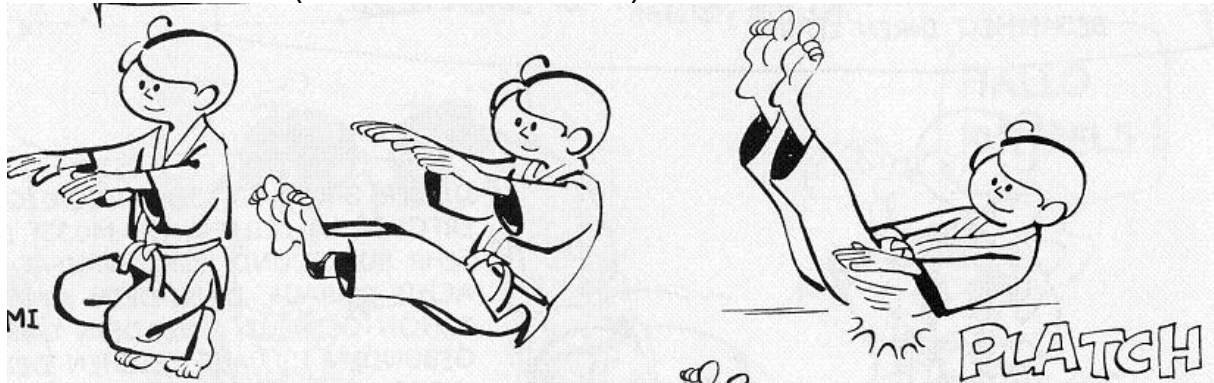


Allgemeines

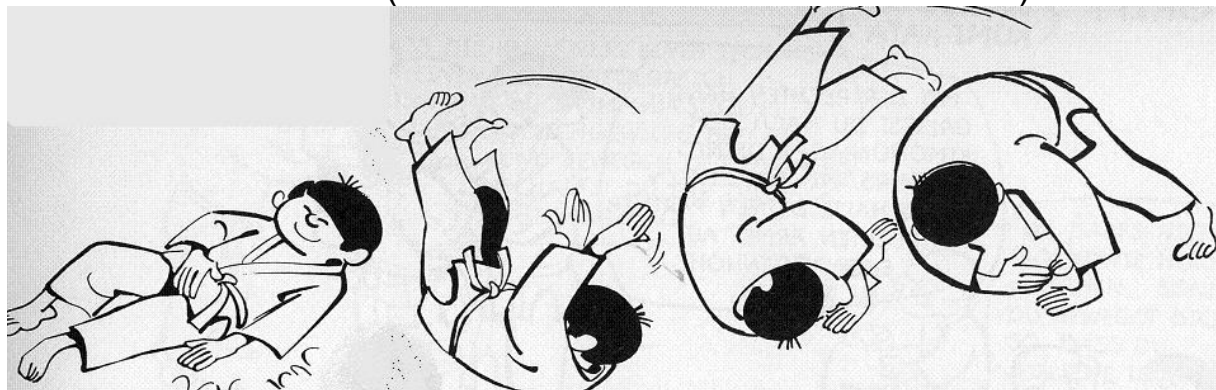
Grundsatz:	Weiterarbeiten bis zur Aufgabe
Allgemeines:	Benehmen im Dojo

Ukemi Waza (Fall- und Rolltechnik)

Ushiro Ukemi (Rolle/Fall rückwärts)



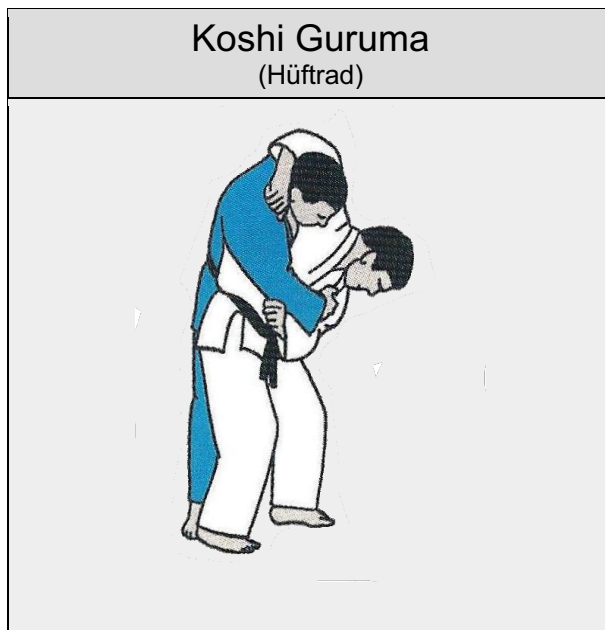
Mae Mawari Ukemi (Rolle/Fall vorwärts über ein Hindernis)



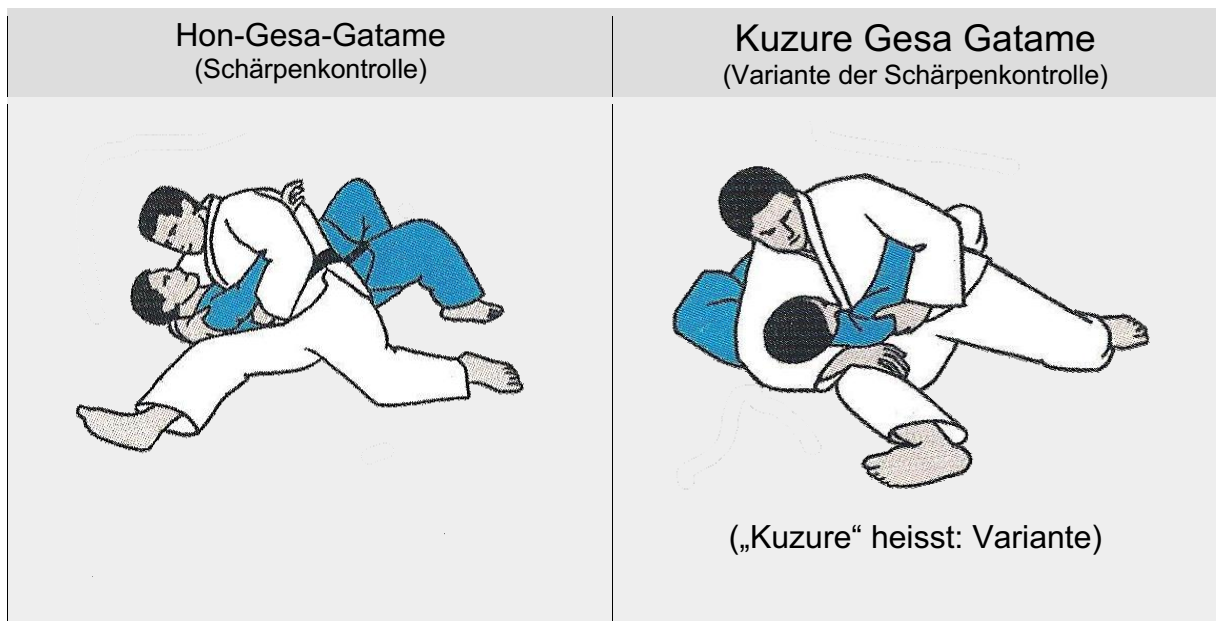
Shigotai

Zarai	Ritsurai
Verneigung am Boden	Verneigung im Stand

Nage Waza (Wurftechnik)



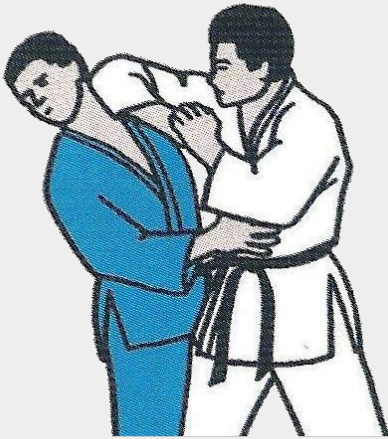
Osae Waza (Festhaltetechnik)



Atemi Waza (Schlagtechnik)

Empi Uchi

Ellenbogenschlag



Abwehrtechniken

Angriff	Anzahl Abwehren
Handgelenk	4 (1 mit 2 Händen gezogen)
Reversgriffe	4 (1 davon verkehrt gefasst)
Würgegriffe	4
Schläge	gegen Oi tsuki gegen Mae Geri

Theorie

Sei-Ryoku-Zen-Yo (Guter Gebrauch der Energie)	精力善用
Ji-Ta-Kyo-Ei (Gemeinsames Gedeihen)	自他共栄

Wer ist unser Präsident?	Christian Biasio
Wer ist im Vorstand?	Christian Biasio, Petra Michel, Herbert Löffler, Nicole Leuzinger, Torsten Schwarz
Wie heisst der Gründer des Judo?	Jigoro Kano (1860-1938)

Wurfphasen

Tsukuri	Wurfvorbereitung
Kuzushi	Gleichgewicht stören
Kake	Wurfausführung
Nage	Wurf

Kuatsu (Heilkunst auf der Matte)

Atemnot	Bewusstlosenlagerung	Tiefschlag
Waschbrett - Methode		

Wie verhält man sich im Dojo?

- Am Anfang und am Ende des Trainings grüssen sich Trainer und Schüler ^[]_{SEP} 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 ^[]_{SEP}

Für die 4 ½. Kyu Prüfungen werden auch Stichproben aus den vorhergehenden Prüfungen gemacht.