

Ju-Jitsu 4. Kyu (Orangegurt) Kinder

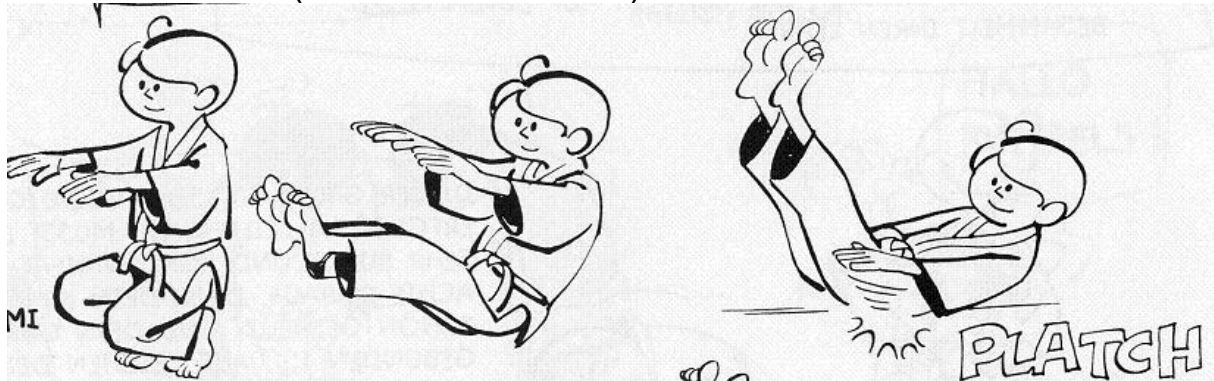


Allgemeines

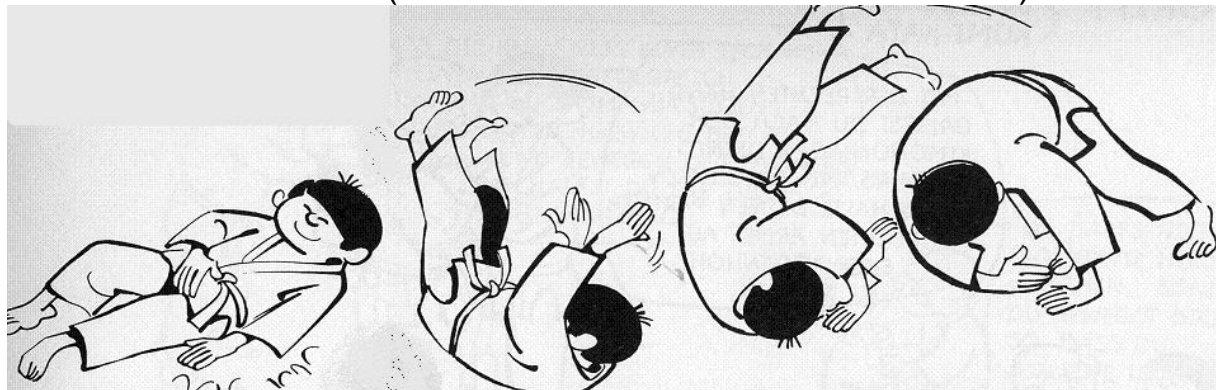
Grundsatz:	Weiterarbeiten bis zur Aufgabe
Allgemeines:	Benehmen im Dojo
Allgemeines:	Verletzbare Körperstellen
Erklären und zeigen von:	Wettkampfform: Ne Waza

Ukemi Waza (Fall- und Rolltechnik)

Ushiro Ukemi (Rolle/Fall rückwärts)



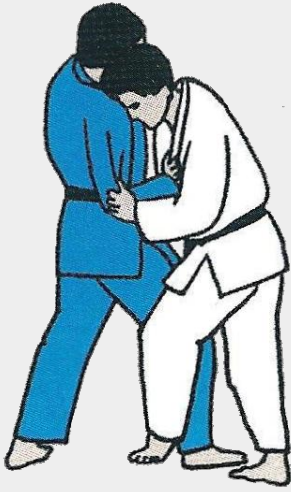
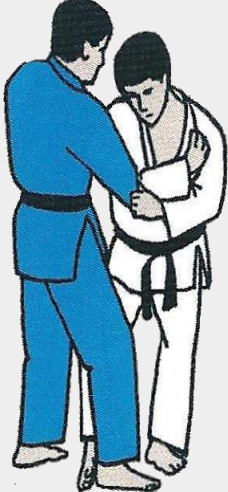
Mae Mawari Ukemi (Rolle/Fall vorwärts über ein Hindernis)

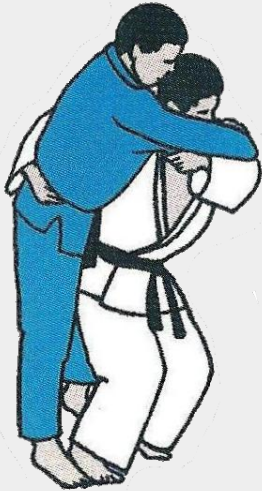
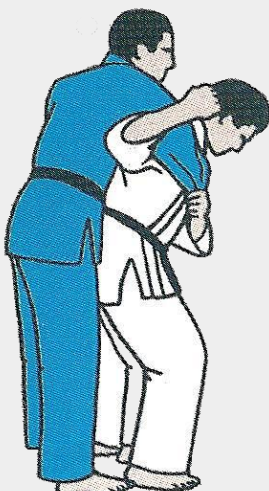


Shisai (Körperstellung)

Kiba datchi

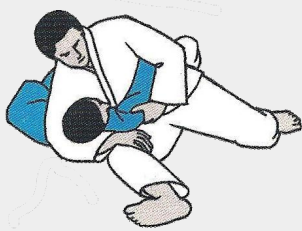
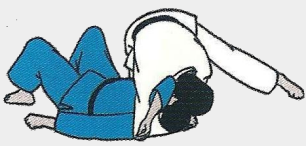
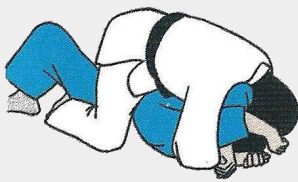
Nage Waza (Wurftechnik)

Ko Soto Gari (kleine Aussensichel)	Ko Uchi Gari (kleine Innensichel)
	

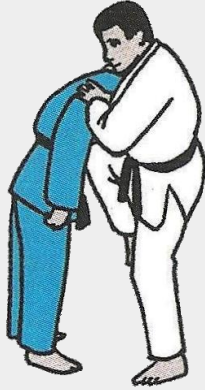
O Goshi (grosse Hüfte)	Ippon Seoi Nage (Schulterwurf)
	

Osae Waza (Festhaltetechnik)

Varianten von allen Festhaltern

	Original	Kuzure (Variante)
Kesa Gatame		
Kata Gatame		
Tate Shiho Gatame		Das gleiche, nur Beine ausstrecken
Yoko Shiho Gatame		
Kami Shiho Gatame		

Atemi Waza (Schlagtechnik)

Hiza Geri (Knieschlag)	Age Uke (Block mit äusserem Unterarm nach oben)
	

Abwehrtechniken

Angriff	Anzahl Abwehren
Handgelenk	6
Reversgriffe	4
Würgegriffe	4 mit Weiterführung
Umklammerung	1 von vorne unter den Armen (Platz schaffen – Wurf)
Oberarmgriff	1
Schwitzkasten	1 von der Seite
Schläge:	gegen Oi tsuki

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

Was heisst TK?	Technische Kommission
Wer ist TK-Chef?	Vakant, somit der Vorstand
Was wird in der TK bestimmt?	Prüfungstermine, Prüfungsprogramm, Trainingsaufteilung, etc....

Kuatsu (Heilkunst auf der Matte)

Atemnot	Bewusstlosenlagerung	Nasenbluten	Kopfweh
Waschbrett - Methode			

Wie verhält man sich im Dojo?

- Am Anfang und am Ende des Trainings grüssen sich Trainer und Schüler ^[1]_{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 ^[1]_{SEP}

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