

Ju-Jitsu 2. Kyu (Blaugurt) Erwachsene



Grundsätze/Grundlagen: Anwendung verschiedener Prinzipien auf einen Angriff, Behalten im Dojo

Nage Waza (Wurftechnik)

Tai Otoshi (Handwurf)
Tomoe Nage (Kreiswurf)
Soto Maki Komi (äusseres Einrollen)

Osae Waza (Festhaltetechnik)

3 Ju-Jitsu Kontrolltechniken

Kansetsu Waza (Hebeltechnik)

Ude Hishigi Juji Gatame (Hebeln durch kreuzweise Kontrolle)

Shime Waza (Würgetechnik)

Tsukomi Jime (Stosswürgen)
Okuri Eri Jime (gleitendes Kragenwürgen)

Zusätzliche Techniken

Shiho Nage (Vierpunktwurf)
Schulterhebel
4 Transportgriffe
2 Genickhebel

Duo System: 1.-2. Serie
Kimeno Kata: Idori 1-8 (kniend mit/ohne Waffen)

Atemi Waza (Schlagtechnik)

Mawashi Geri (Halbkreis-Fusstritt)
Shuto Uchi (Handkantenschlag)
Shuto Uke (Handkanten-Abwehr)

Abwehrtechniken

- Handgelenk: - 12
- Reversgriffe: - 7
- Würgegriffe: - 8
 - 3 davon am Boden
- Umklammerungen: - 8
- Oberarmgriffe: - 4
- Ärmelgriffe: - 3
- Kragengriffe: - 3
- Schwitzkasten: - 4
- Haargriffe: - 4
- Schläge: - 5 Faustschläge
 - 5 Fusstritte
- Waffen: - 4 Stichwaffen
 - 4 Hiebwaffen
 - 2 Faustfeuerwaffen (je 1 von vorne und von hinten)
- gegen Dritte: - 2 (je 1 am Boden und im Stand)

- ca. 10min freies Abfragen vom Experten

Theorie:

Kenntnis der Kampfrichterausdrücke und der Kampfregeln im Duo-System.

Kuatsukenntnisse: Massnahmen bei Schlag auf Solar Plexus

Der Prüfling sollte vor der Prüfung 1 Training geleitet haben.

Der Prüfling muss 1 technischen SJV Kurs besucht haben.

Für die 2. Kyu- Prüfungen werden auch Stichproben aus den vorhergehenden

Prüfungen gemacht.

Glarus, April 2020