

柔術

Ju-Jitsu

Prüfungsprogramm

Inhaltsverzeichnis

Grundlagen.....	4
Prüfungsbestimmungen.....	4
Grundsätzliche Kenntnisse.....	4
Auszug aus dem Schweizerischen Strafgesetzbuch.....	5
Ju-Jitsu Gelbgurt (5. Kyu).....	6
Minimalzeit.....	6
Grundsatz.....	6
Grundstellungen.....	6
Lauftechniken.....	6
Fallschule.....	6
Schlagtechnik (Atemi).....	6
Kopfdrehgriff.....	7
Nasengriff.....	7
Nierenschere (1).....	7
Hebeltechnik (Kansetsu-waza).....	7
Abwehren und Befreiungen.....	7
Festhaltegriffe (3) Osae-waza.....	8
Wurfschule (3) Nage-waza.....	8
Ju-Jitsu Orangegurt (4. Kyu).....	9
Minimalzeit.....	9
Grundsatz.....	9
Grundstellungen.....	9
Lauftechniken.....	9
Fallschule.....	9
Schlagtechnik (Atemi).....	9
Kopfdrehgriff.....	10
Nasengriff.....	10
Nierenschere (1).....	10
Hebeltechnik (Kansetsu-waza).....	10
Abwehren und Befreiungen.....	10
Festhaltegriffe (5) Osae-waza.....	11
Wurfschule (6) Nage-waza.....	11
Ju-Jitsu Grüngurt (3. Kyu).....	12
Minimalzeit.....	12
Grundsatz.....	12
Grundstellungen.....	12
Lauftechniken.....	12
Fallschule.....	12
Schlagtechnik (Atemi).....	12
Kopfdrehgriff.....	13
Nasengriff.....	13
Nierenschere (2).....	13
Hebeltechnik (Kansetsu-waza).....	13
Abwehren und Befreiungen.....	14
Würger (5) Shime-waza.....	15
Festhaltegriffe (7) Osae-waza.....	15

Wurfschule (8) Nage-waza.....	15
Ju-Jitsu Randori.....	15
Ju-Jitsu Blaugurt (2. Kyu).....	16
Minimalzeit.....	16
Grundsatz.....	16
Grundstellungen.....	16
Lauftechniken.....	16
Fallschule.....	16
Schlagtechnik (Atemi).....	16
Kopfdrehgriff.....	17
Nasengriff.....	17
Nierenschere (2).....	17
Transportgriffe (3).....	17
Halsschere (1).....	17
Hebeltechnik (Kansetsu-waza).....	17
Abwehren und Befreiungen.....	18
Würger (6) Shime-waza.....	20
Festhaltegriffe (11) Osae-waza.....	20
Wurfschule (10) Nage-waza.....	20
Ju-Jitsu Randori.....	20
Ju-Jitsu Braungurt (1. Kyu).....	21
Minimalzeit.....	21
Grundsatz.....	21
Grundstellungen.....	21
Lauftechniken.....	21
Fallschule.....	21
Schlagtechnik (Atemi).....	21
Kopfdrehgriff.....	22
Nasengriff.....	22
Nierenschere (2).....	22
Transportgriffe (4).....	22
Halsschere (1).....	22
Hebeltechnik (Kansetsu-waza).....	22
Abwehren und Befreiungen.....	23
Würger (8) Shime-waza.....	25
Festhaltegriffe (12) Osae-waza.....	26
Wurfschule (14) Nage-waza.....	26
Ju-Jitsu Randori.....	26
Allgemeines.....	27
Gelenke.....	27
wichtige Griffe (Namen).....	28

Grundlagen

Prüfungsbestimmungen

- Die Grade werden anhand einer strengen Prüfung verliehen.
- Grade dürfen nicht übergangen werden, wobei diese nur nach den vorgeschriebenen Übungszeiten abgelegt werden können.
- Die Vergangenheit und der Geist des Schülers im Ju-Jitsu muss die Gradierung rechtfertigen.
- Eine Note wird in Ju-Jitsu nicht gegeben, sondern nur bestanden oder nicht bestanden.
- Die Techniken müssen links und rechts beherrscht werden.
- Es kann ein kurzes Randori verlangt werden.

Grundsätzliche Kenntnisse

Grüssen:	Zarei auf den Knien, Ritsurei stehend
Fallschule:	Fallen vorwärts, rückwärts, seitwärts und über Hindernisse
Grundstellung:	Grundverteidigungsstellung
Lauftechnik:	Tai-Sabaki, Tsugi-Ashi
Hebelprinzip:	Gelenkaufbau, Hebelgesetz, Handgelenkhebel, Ellenbogenhebel, Achselhebel, Kniehebel, Fingerhebel, Fusshebel und Genickhebel.
Wurfschule:	auch Ju-Jitsu-Wurfe (z.B. Jiu-Osoto-Gari)
Schlagschule (Atemi):	Schlag mit Handkanten, Füßen, Ellenbogen, Faust, Knie, Kopf, auf schmerzempfindliche, lähmende und lebensgefährliche Stellen
Hebel am Boden:	Schulter-, Ellenbogen-, Handgelenk- oder Finger-, Genick-, Knie-, Fusshebel (wenn möglich kombiniert)

**Im Ju-Jitsu gibt es keine Geheimlehren;
der wahre Fortschritt wird nur durch die
beharrliche Arbeit an sich selbst erreicht.**

Auszug aus dem Schweizerischen Strafgesetzbuch

Art. 14 Gesetzlich erlaubte Handlung

Wer handelt, wie es das Gesetz gebietet oder erlaubt, verhält sich rechtmässig, auch wenn die Tat nach diesem oder einem andern Gesetz mit Strafe bedroht ist.

Art. 15 Rechtfertigende Notwehr

Wird jemand ohne Recht angegriffen oder unmittelbar mit einem Angriff bedroht, so ist der Angegriffene und jeder andere berechtigt, den Angriff in einer den Umständen angemessenen Weise abzuwehren.

Art. 16 Entschuldbare Notwehr

1) Überschreitet der Abwehrende die Grenzen der Notwehr nach Artikel 15, so mildert das Gericht die Strafe.

2) Überschreitet der Abwehrende die Grenzen der Notwehr in entschuldbarer Aufregung oder Bestürzung über den Angriff, so handelt er nicht schuldhaft.

Art. 17 Rechtfertigender Notstand

Wer eine mit Strafe bedrohte Tat begeht, um ein eigenes oder das Rechtsgut einer anderen Person aus einer unmittelbaren, nicht anders abwendbaren Gefahr zu retten, handelt rechtmässig, wenn er dadurch höherwertige Interessen wahrt.

Art. 18 Entschuldbarer Notstand

1) Wer eine mit Strafe bedrohte Tat begeht, um sich oder eine andere Person aus einer unmittelbaren, nicht anders abwendbaren Gefahr für Leib, Leben, Freiheit, Ehre, Vermögen oder andere hochwertige Güter zu retten, wird milder bestraft, wenn ihm zuzumuten war, das gefährdete Gut preiszugeben.

2) War dem Täter nicht zuzumuten, das gefährdete Gut preiszugeben, so handelt er nicht schuldhaft.

Ju-Jitsu Gelbgurt (5. Kyu)

Minimalzeit

4 Monate und 50 Trainingsstunden

Grundsatz

technisch korrekt

Grundstellungen

Kiba-dachi	Spreizstellung Arme nach unten
Zenkutsu-dachi	Vorwärtsstellung breit, Gewicht vorne
Kokutsu-dachi	Vorwärtsstellung schmal, Gewicht hinten
Grundverteidigungsstellung Ju-Jitsu (natürliche seitliche Körperhaltung)	

Lauftechniken

Shikko	Kniegehen auf der Linie
Tsugi-ashi	Fussgleiten (Nachstellschritt)
Tai-sabaki	Körperdrehen, Doppelschrittdrehung, geschickt ausweichen

Fallschule

Mae-ukemi	vorwärts (überrollen und über Hindernis)
Yoko-ukemi	seitwärts
Ushiro-ukemi	rückwärts
Sturz vorwärts	(Kopf zur Seite, Ellenbogen seitwärts, Beine gespreizt, Bauch nicht durchhängen lassen)

Schlagtechnik (Atemi)

Fussstösse

Mae-geri	Fussstoss nach vorn mit Fussballe (Zehen zurück)
Kin-geri	Fussstoss nach vorn mit Fuss-Rist

Kniestösse

Hiza-geri	Kniestoss
-----------	-----------

Angriffstösse

Gyaku-tsuki	"verkehrter" Fauststoss z.B. linkes Bein vorn, Stoss rechts und umgekehrt
Oie-tsuki	gleichseitiger Fauststoss z.B. rechtes Bein vorn, rechte Faust stösst und umgekehrt.

Ellenbogenschläge

Mae-empi-uchi	nach vorn
Ushiro-empi-uchi	nach hinten

Abwehrtechnik

(Jodan)-Age-uke	Abwehr nach oben
Gedan-barai	Abwehr nach unten
Shuto-Uke	Abwehr mit Handkante

Kopfdrehgriff

Nasengriff

Nierenschere (1)

1 x am Boden

Hebeltechnik (Kansetsu-waza)

Handgelenkhebel (5)

in verschiedenen Richtungen
drehen (z.B. Kote gaeshi)

Ellenbogenhebel (1)

Hebel am Boden (2)

1 x Uke am Boden	Tori im Stand
1 x Uke am Boden	Tori an der Seite auf Knie

Abwehren und Befreiungen

Handgelenkbefreiungen (6)

- 2 x Handgelenk gleichseitig gehalten
- 2 x Handgelenk diagonal gehalten
- 2 x beide Handgelenke gleichseitig gehalten

Würgeabwehren (5)

- 1 x mit einer Hand gewürgt von vorne
- 1 x mit beiden Händen gewürgt von vorne
- 1 x mit beiden Händen gewürgt von hinten
- 1 x mit beiden Händen gewürgt von der Seite
- 1 x mit beiden Händen gewürgt am Boden

Reversgriffabwehren (2)

- 1 x Revers mit gestrecktem Arm gefasst
- 1 x Revers mit angezogenem Arm gefasst

Brustumklammerungsabwehren (2)

- 1 x von vorne unter den Armen
- 1 x von vorne über den Armen

Faustschlagabwehr (1)

- 1 x gerader Faustschlag

Haargriffabwehr (1)

- 1 x Haare mit einer Hand von vorne gefasst

Festhaltegriffe (3) Osae-waza

Hon-gesa-gatame
Kata-gatame
Ju-Jitsu Festhalter

Wurfschule (3) Nage-waza

O-goshi	grosser Hüftwurf
Ippon-seoi-nage	Schulterwurf
O-soto-gari	grosse Aussensichel

Ju-Jitsu Orangegurt (4. Kyu)

Minimalzeit

5 Monate und 60 Trainingsstunden

Grundsatz

fliegend, sich und den Gegner bewegen

Grundstellungen

Kiba-dachi	Spreizstellung Arme nach unten
Zenkutsu-dachi	Vorwärtsstellung breit, Gewicht vorne
Kokutsu-dachi	Vorwärtsstellung schmal, Gewicht hinten
Grundverteidigungsstellung Ju-Jitsu (natürliche seitliche Körperhaltung)	

Lauftechniken

Shikko	Kniegehen auf der Linie
Tsugi-ashi	Fussgleiten (Nachstellschritt)
Tai-sabaki	Körperrücken, Doppelschrittdrehung, geschickt ausweichen, (positives und negatives Tai-sabaki)

Fallschule

Mae-ukemi	vorwärts (überrollen und über Hindernis)
Yoko-ukemi	seitwärts
Ushiro-ukemi	rückwärts
Sturz vorwärts	(Kopf zur Seite, Ellenbogen seitwärts, Beine gespreizt, Bauch nicht durchhängen lassen)

Schlagtechnik (Atemi)

Fussstösse

Mae-geri	Fussstoss nach vorn mit Fussballen (Zehen zurück)
Kin-geri	Fussstoss nach vorn mit Fuss-Rist
Yoko-geri	Fussstoss seitwärts mit Fusskante

Kniestösse

Hiza-geri	Kniestoss senkrecht
-----------	---------------------

Angriffstösse

Gyaku-tsuki	"verkehrter" Fauststoss z.B. linkes Bein vorn, Stoss rechts und umgekehrt
Oie-tsuki	gleichseitiger Fauststoss z.B. rechtes Bein vorn, rechte Faust stösst und umgekehrt.
Ura-tsuki	Nahstoss

Ellenbogenschläge

Mae-empi-uchi	nach vorn
Ushiro-empi-uchi	nach hinten
Yoko-empi-uchi	zur Seite

Abwehrtechnik

(Jodan)-Age-uke	Abwehr nach oben
Soto-(ude)-uke	Abwehr von aussen nach innen
Gedan-barai	Abwehr nach unten
Shuto-Uke	Abwehr mit Handkante

Kopfdrehgriff

Nasengriff

Nierenschere (1)

1 x am Boden

Hebeltechnik (Kansetsu-waza)

Handgelenkhebel (5)

- in verschiedenen Richtungen
- drehen (z.B. Kote gaeshi)

Ellenbogenhebel (2)

Achselhebel (2)

- 1 x im Stand
- 1 x am Boden

Kniehebel (1)

- 1 x Tori und Uke im Stand

Fusshebel (1)

Hebel am Boden (4)

- | | |
|------------------|----------------------------|
| 2 x Uke am Boden | Tori im Stand |
| 2 x Uke am Boden | Tori an der Seite auf Knie |

Abwehren und Befreiungen

Handgelenkbefreiungen (8)

- 2 x Handgelenk gleichseitig gehalten
- 2 x Handgelenk diagonal gehalten
- 2 x beide Handgelenke gleichseitig gehalten
- 1 x Handgelenk gleichseitig verkehrt gehalten
- 1 x Handgelenk mit beiden Händen gehalten

Würgeabwehren (7)

- 1 x mit einer Hand gewürgt von vorne
- 1 x mit beiden Händen gewürgt von vorne
- 2 x mit beiden Händen gewürgt von hinten
- 1 x mit beiden Händen gewürgt von der Seite
- 1 x mit beiden Händen und mit Stoff gewürgt von vorn
- 1 x mit beiden Händen gewürgt am Boden

Reversgriffabwehren (4)

- 1 x Revers mit gestrecktem Arm gefasst
- 1 x Revers mit angezogenem Arm gefasst
- 1 x Revers verkehrt gefasst
- 1 x beide Revers mit beiden Händen gefasst von vorne

Brustumklammerungsabwehren (4)

- 1 x von vorne unter den Armen
- 1 x von vorne über den Armen
- 1 x von hinten unter den Armen
- 1 x von hinten über den Armen

Faustschlagabwehr (1)

- 1 x gerader Faustschlag

Schlagabwehr (1)

- 1 x Ohrfeige

Fusstrittabwehren (2)

- 1 x tief
- 1 x hoch

Haargriffabwehr (1)

- 1 x Haare mit einer Hand von vorne gefasst

Festhaltegriffe (5) Osae-waza

- Hon-gesa-gatame
- Kata-gatame
- Yoko-shiho-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Ju-Jitsu Festhalter

Wurfschule (6) Nage-waza

- | | |
|-----------------|---------------------|
| O-goshi | grosser Hüftwurf |
| Ippon-seoi-nage | Schulterwurf |
| O-soto-gari | grosse Aussensichel |
| Uki-goshi | Hüftschwung |
| Tomeo-nage | Kopfwurf |
| O-uchi-gari | grosse Innensichel |

Ju-Jitsu Grüngurt (3. Kyu)

Minimalzeit

6 Monate und 70 Trainingsstunden

Grundsatz

mit Umschleierungen

Grundstellungen

Kiba-dachi	Spreizstellung Arme nach unten
Zenkutsu-dachi	Vorwärtsstellung breit, Gewicht vorne
Kokutsu-dachi	Vorwärtsstellung schmal, Gewicht hinten
Grundverteidigungsstellung Ju-Jitsu (natürliche seitliche Körperhaltung)	

Lauftechniken

Shikko	Kniegehen auf der Linie
Tsugi-ashi	Fussgleiten (Nachstellschritt)
Tai-sabaki	Körperrdrehen, Doppelschrittdrehung, geschickt ausweichen, (positives und negatives Tai-sabaki)

Fallschule

Mae-ukemi	vorwärts (überrollen über Hindernis)
Yoko-ukemi	seitwärts
Ushiro-ukemi	rückwärts
Sturz vorwärts	(Kopf zur Seite, Ellenbogen seitwärts, Beine gespreizt, Bauch nicht durchhängen lassen)

Schlagtechnik (Atemi)

Fussstösse

Mae-geri	Fussstoss nach vorn mit Fussballe (Zehen zurück)
Kin-geri	Fussstoss nach vorn mit Fuss-Rist
Yoko-geri	Fussstoss seitwärts mit Fusskante
Ushiro-geri	Fussstoss nach hinten

Kniestösse

Hiza-geri	Kniestoss senkrecht
-----------	---------------------

Angriffstösse

Gyaku-tsuki	"verkehrter" Fauststoss z.B. linkes Bein vorn, Stoss rechts und umgekehrt
Oie-tsuki	gleichseitiger Fauststoss z.B. rechtes Bein vorn, rechte Faust stösst und umgekehrt.
Ura-tsuki	Nahstoss

Ellenbogenschläge

Mae-empi-uchi	nach vorn
Ushiro-empi-uchi	nach hinten
Otoshi-empi-uchi	nach unten
Yoko-empi-uchi	zur Seite

Abwehrtechnik

(Jodan)-Age-uke	Abwehr nach oben
Soto-(ude)-uke	Abwehr von aussen nach innen
Uchi-(ude)-uke	Abwehr von innen nach aussen
Gedan-barai	Abwehr nach unten
Shuto-Uke	Abwehr mit Handkante

Kopfdrehgriff

Nasengriff

Nierenschere (2)

- 1 x am Boden
- 1 x im Stand

Hebeltechnik (Kansetsu-waza)

Genickhebel (1)

- 1 x von vorne

Fingerhebel (2)

- überbiegen und überstrecken

Handgelenkhebel (6)

- in verschiedenen Richtungen drehen (z.B. Kote gaeshi)

Ellenbogenhebel (3)

Achselhebel (3)

- 1 x im Stand
- 2 x am Boden

Kniehebel (2)

- 1 x Tori und Uke im Stand
- 1 x Tori am Boden Uke im Stand

Fusshebel (1)

Hebel am Boden (8)

- | | |
|------------------|----------------------------|
| 2 x Uke am Boden | Tori im Stand |
| 2 x Uke am Boden | Tori an der Seite auf Knie |
| Rest frei | |

Abwehren und Befreiungen

Handgelenkbefreiungen (10)

- 2 x Handgelenk gleichseitig gehalten
- 2 x Handgelenk diagonal gehalten
- 2 x beide Handgelenke gleichseitig gehalten
- 1 x Handgelenk gleichseitig verkehrt gehalten
- 1 x Handgelenk mit beiden Händen gehalten
- 2 x beide Handgelenke von hinten gehalten

Würgeabwehren (9)

- 1 x mit einer Hand gewürgt von vorne
- 1 x mit beiden Händen gewürgt von vorne
- 2 x mit beiden Händen gewürgt von hinten
- 1 x mit beiden Händen gewürgt von der Seite
- 1 x mit beiden Händen und mit Stoff gewürgt von vorn
- 1 x mit beiden Händen gewürgt am Boden
- 1 x Tori auf dem Rücken, Uke zwischen den Beinen
- 1 x Tori auf dem Rücken, Uke an der Seite

Reversgriffabwehren (6)

- 1 x Revers mit gestrecktem Arm gefasst
- 2 x Revers mit angezogenem Arm gefasst
- 1 x Revers verkehrt gefasst
- 2 x beide Revers mit beiden Händen gefasst von vorne

Brustumklammerungsabwehren (7)

- 1 x von vorne unter den Armen
- 1 x von vorne über den Armen (hoch)
- 1 x von vorne über den Armen (tief)
- 1 x von hinten unter den Armen
- 1 x von hinten über den Armen (hoch)
- 1 x von hinten über den Armen (tief)
- 1 x von der Seite unter den Armen

Faustschlagabwehr (2)

- 1 x gerader Faustschlag
- 1 x Faustschlag, Haken seitwärts z.B. an die Schläfe

Schlagabwehr (1)

- 1 x Ohrfeige

Fusstrittabwehren (3)

- 1 x tief
- 2 x hoch

Haargriffabwehr (1)

- 1 x Haare mit einer Hand von vorne gefasst

Genickhebelabwehr (1)

1 x von hinten gefasst (Doppelnelson)

Schwitzkastenabwehr (2)

1 x von der Seite

1 x von vorne

Stockschlagabwehr (1)

1 x Stock mit beiden Händen gefasst von oben

Messerabwehr (1)

1 x Stich von unten

Würger (5) Shime-waza

2 im Stand von vorne

2 im Stand von hinten

1 am Boden

Festhaltegriffe (7) Osae-waza

Hon-gesa-gatame

Kata-gatame

Tate-shiho-gatame

Yoko-shiho-gatame

Kami-shiho-gatame

Ushiro-gesa-gatame

Ju-Jitsu Festhalter

Wurfschule (8) Nage-waza

O-goshi

grosser Hüftwurf

Ippon-seoi-nage

Schulterwurf

O-soto-gari

grosse Aussensichel

Uki-goshi

Hüftschwung

Tomeo-nage

Kopfwurf

O-uchi-gari

grosse Innensichel

Rio-ashi-dori

beide Beine fassen/wegnehmen

Kani-basami

Sprungschere

Ju-Jitsu Randori

Ju-Jitsu Blaugurt (2. Kyu)

Minimalzeit

8 Monate und 85 Trainingsstunden

Grundsatz

Weiterarbeiten bis zur Aufgabe

Grundstellungen

Kiba-dachi	Spreizstellung Arme nach unten
Zenkutsu-dachi	Vorwärtsstellung breit, Gewicht vorne
Kokutsu-dachi	Vorwärtsstellung schmal, Gewicht hinten
Grundverteidigungsstellung Ju-Jitsu (natürliche seitliche Körperhaltung)	

Lauftechniken

Shikko	Kniegehen auf der Linie
Tsugi-ashi	Fussgleiten (Nachstellschritt)
Tai-sabaki	Körperrdrehen, Doppelschrittdrehung, geschickt ausweichen, (positives und negatives Tai-sabaki)

Fallschule

Mae-ukemi	vorwärts (überrollen)
Yoko-ukemi	seitwärts
Ushiro-ukemi	rückwärts
Sturz vorwärts	(Kopf zur Seite, Ellenbogen seitwärts, Beine gespreizt, Bauch nicht durchhängen lassen)

Schlagtechnik (Atemi)

Fussstösse

Mae-geri	Fussstoss nach vorn mit Fussballe (Zehen zurück)
Kin-geri	Fussstoss nach vorn mit Fuss-Rist
Yoko-geri	Fussstoss seitwärts mit Fusskante
Ushiro-geri	Fussstoss nach hinten
Mawashi-geri	Halbkreis-Fusstr./Rundschlag von aussen

Kniestösse

Hiza-geri	Kniestoss senkrecht
-----------	---------------------

Angriffstösse

Gyaku-tsuki	"verkehrter" Fauststoss z.B. linkes Bein vorn, Stoss rechts und umgekehrt
Oie-tsuki	gleichseitiger Fauststoss z.B. rechtes Bein vorn, rechte Faust stösst und umgekehrt.
Age-tsuki	Steigender Stoss
Ura-tsuki	Nahstoss
Shuto-uchi	Handkantenschlag

Ellenbogenschläge

Mae-empi-uchi	nach vorn
Ushiro-empi-uchi	nach hinten
Otoshi-empi-uchi	nach unten
Yoko-empi-uchi	zur Seite
Age-empi-uchi	nach oben

Abwehrtechnik

(Jodan)-Age-uke	Abwehr nach oben
Soto-(ude)-uke	Abwehr von aussen nach innen
Uchi-(ude)-uke	Abwehr von innen nach aussen
Gedan-barai	Abwehr nach unten
Shuto-Uke	Abwehr mit Handkante

Kopfdrehgriff

Nasengriff

Nierenschere (2)

- 1 x am Boden
- 1 x im Stand

Transportgriffe (3)

Halsschere (1)

- 1 x Tori auf dem Rücken

Hebeltechnik (Kansetsu-waza)

Genickhebel (2)

- 1 x von vorne
- 1 x von hinten

Fingerhebel (3)

- überstrecken, überbiegen und spreizen

Handgelenkhebel (6)

- in verschiedenen Richtungen drehen (z.B. Kote gaeshi)

Ellenbogenhebel (4)

Achselhebel (3)

- 1 x im Stand
- 2 x am Boden

Kniehebel (2)

- 1 x Tori und Uke im Stand
- 1 x Tori am Boden Uke im Stand

Fusshebel (1)

Hebel am Boden (12)

- 2 x Uke am Boden Tori im Stand
- 2 x Uke am Boden Tori an der Seite auf Knie
- 2 x Uke in Bankstellung
- Rest frei

Abwehren und Befreiungen

Handgelenkbefreiungen (13)

- 3 x Handgelenk gleichseitig gehalten
- 2 x Handgelenk diagonal gehalten
- 3 x beide Handgelenke gleichseitig gehalten
- 1 x Handgelenk gleichseitig verkehrt gehalten
- 1 x Handgelenk mit beiden Händen gehalten
- 1 x Handgelenk (Unterarm) mit beiden Händen von aussen gehalten
- 2 x beide Handgelenke von hinten gehalten

Würgeabwehren (12)

- 1 x mit einer Hand gewürgt von vorne
- 1 x mit beiden Händen gewürgt von vorne
- 2 x mit beiden Händen gewürgt von hinten
- 1 x mit Unterarm gewürgt von hinten
- 1 x mit beiden Händen gewürgt von der Seite
- 1 x mit beiden Händen und mit Stoff gewürgt von vorn
- 1 x mit beiden Händen gewürgt am Boden
- 2 x am Boden, Tori auf dem Rücken
- 1 x Tori auf dem Rücken, Uke zwischen den Beinen
- 1 x Tori auf dem Rücken, Uke an der Seite

Reversgriffabwehren (6)

- 1 x Revers mit gestrecktem Arm gefasst
- 2 x Revers mit angezogenem Arm gefasst
- 1 x Revers verkehrt gefasst
- 2 x beide Revers mit beiden Händen gefasst von vorne

Kragengriffabwehren (3)

- 1 x Kragen von vorne im Nacken gefasst
- 2 x Kragen von hinten im Nacken gefasst

Brustumklammerungsabwehren (10)

- 1 x von vorne unter den Armen
- 1 x von vorne unter den Armen (tief)
- 1 x von vorne über den Armen (hoch)
- 1 x von vorne über den Armen (tief)
- 1 x von hinten unter den Armen
- 1 x von hinten über den Armen (hoch)
- 2 x von hinten über den Armen (tief)
- 1 x von der Seite unter den Armen
- 1 x von der Seite über den Armen

Faustschlagabwehr (5)

- 3 x gerader Faustschlag
- 1 x Faustschlag, Haken seitwärts z.B. an die Schläfe
- 1 x Faustschlag unter das Kinn (Uppercut)

Schlagabwehr (2)

- 1 x Ohrfeige
- 1 x Ohrfeige verkehrt

Fusstrittabwehren (4)

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1 x tief | Kin-geri |
| 2 x hoch | Mae-geri |
| 1 x von der Seite | Mawashi-geri |

Haargriffabwehr (2)

- 1 x Haare mit einer Hand von vorne gefasst
- 1 x Haare mit einer Hand von hinten gefasst

Genickhebelabwehr (1)

- 1 x von hinten gefasst (Doppelnelson)

Schwitzkastenabwehr (4)

- 2 x von der Seite
- 2 x von vorne

Stockschlagabwehr (4)

- 1 x Stock mit beiden Händen gefasst von oben
- 1 x Stock mit einer Hand gefasst von oben
- 1 x Stock mit einer Hand gefasst seitwärts
- 1 x Stock mit beiden Händen gefasst von oben. Tori am Boden

Messerabwehr (5)

- 2 x Stich von unten (1x Bajonett)
- 1 x Stich von der Seite
- 2 x Stich von oben (links und rechts auffangen)

Pistolenabwehren (2)

- 1 x Bedrohung von hinten
- 1 x Bedrohung von vorne

Würger (6) Shime-waza

- 2 im Stand von vorne
- 2 im Stand von hinten
- 2 am Boden

Festhaltegriffe (11) Osae-waza

- Kuzure-gesa-gatame
- Hon-gesa-gatame
- Makura-gesa-gatame
- Kata-gatame
- Tate-shiho-gatame
- Yoko-shiho-gatame
- Kuzure-kami-shio-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Ushiro-gesa-gatame
- 2 x Ju-Jitsu Festhalter

Wurfschule (10) Nage-waza

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| O-goshi | grosser Hüftwurf |
| Ippon-seoi-nage | Schulterwurf |
| O-soto-gari | grosse Aussensichel |
| Uki-goshi | Hüftschwung |
| Tomeo-nage | Kopfwurf |
| O-uchi-gari | grosse Innensichel |
| Rio-ashi-dori | beide Beine fassen/wegnehmen |
| Kani-basami | Sprungschere |
| Sukui-nage | Schaufelwurf |
| Koshi-guruma | Hüftrad |

Ju-Jitsu Randori

Ju-Jitsu Braungurt (1. Kyu)

Minimalzeit

12 Monate und 150 Trainingsstunden

Grundsatz

in Randoriform

Grundstellungen

Kumi-kata	ergreifen Schulter (fassen zB. für Wurf)
Jigotai	Verteidigungsstellung
Shizentai	natürliche Körperhaltung
Kiba-dachi	Spreizstellung Arme nach unten
Zenkutsu-dachi	Vorwärtsstellung breit, Gewicht vorne
Kokutsu-dachi	Vorwärtsstellung schmal, Gewicht hinten
Grundverteidigungsstellung Ju-Jitsu (natürliche seitliche Körperhaltung)	

Lauftechniken

Shikko	Kniegehen auf der Linie
Tsugi-ashi	Fussgleiten (Nachstellschritt)
Tai-sabaki	Körperdrehen, Doppelschrittdrehung, geschickt ausweichen, (positives und negatives Tai-sabaki)
Ayumi ashi	normale Fortbewegungsart

Fallschule

Mae-ukemi	vorwärts (überrollen)
Yoko-ukemi	seitwärts
Ushiro-ukemi	rückwärts
Sturz vorwärts	(Kopf zur Seite, Ellenbogen seitwärts, Beine gespreizt, Bauch nicht durchhängen lassen)
über Hindernis	

Schlagtechnik (Atemi)

Fussstösse

Mae-geri	Fussstoss nach vorn mit Fussballe (Zehen zurück)
Kin-geri	Fussstoss nach vorn mit Fuss-Rist
Yoko-geri	Fussstoss seitwärts mit Fusskante
Ushiro-geri	Fussstoss nach hinten
Mawashi-geri	Halbkreis-Fusstr./Rundschlag von aussen
Kagato-geri	Stoss gegen Boden mit Absatz

Kniestösse

Hiza-geri	Kniestoss senkrecht
-----------	---------------------

Angriffstösse

Gyaku-tsuki	"verkehrter" Fauststoss z.B. linkes Bein vorn, Stoss rechts und umgekehrt
Oie-tsuki	gleichseitiger Fauststoss z.B. rechtes Bein vorn, rechte Faust stösst und umg.
Age-tsuki	Steigender Stoss
Ura-tsuki	Nahstoss
Shuto-uchi	Handkantenschlag
Tate-tsuki	
Uraken	Handrücken
Tetsui-uchi	Faustschlag von oben auf den Kopf

Ellenbogenschläge

Mae-empi-uchi	nach vorn
Ushiro-empi-uchi	nach hinten
Otoshi-empi-uchi	nach unten
Yoko-empi-uchi	zur Seite
Age-empi-uchi	nach oben

Abwehrtechnik

(Jodan)-Age-uke	Abwehr nach oben
Soto-(ude)-uke	Abwehr von aussen nach innen
Uchi-(ude)-uke	Abwehr von innen nach aussen
Gedan-barai	Abwehr nach unten
Shuto-uke	Abwehr mit Handkante

Kopfdrehgriff

Nasengriff

Nierenschere (2)

- 1 x am Boden
- 1 x im Stand

Transportgriffe (4)

Halsschere (1)

- 1 x Tori auf dem Rücken

Hebeltechnik (Kansetsu-waza)

Genickhebel (3)

- 1 x von vorne
- 1 x von hinten
- 1 x von der Seite

Fingerhebel (3)

- überstrecken, überbiegen und spreizen

Handgelenkhebel (6)

in verschiedenen Richtungen
Handgelenkdrehhebel

Ellenbogenhebel (4)

Achselhebel (3)

1 x im Stand
2 x am Boden

Kniehebel (3)

1 x Tori und Uke im Stand
2 x Tori am Boden Uke im Stand (überbiegen/ überstrecken)

Fusshebel (2)

Hebel am Boden (16)

2 x Uke am Boden Tori im Stand
2 x Uke am Boden Tori an der Seite auf Knie
2 x Uke in Bankstellung
2 x Uke auf Rücken Tori an der Seite im Sitz
1 x Uke auf Rücken Tori oben am Kopf im Sitz
1 x Tori auf Rücken Uke auf Tori
Rest frei

Abwehren und Befreiungen

Handgelenkbefreiungen (15)

4 x Handgelenk gleichseitig gehalten
2 x Handgelenk diagonal gehalten
4 x beide Handgelenke gleichseitig gehalten
1 x Handgelenk gleichseitig verkehrt gehalten
1 x Handgelenk mit beiden Händen gehalten
1 x Handgelenk (Unterarm) mit beiden Händen von aussen gehalten
2 x beide Handgelenke von hinten gehalten
1 x Unterarm mit beiden Händen von aussen gehalten

Würgeabwehren (24)

- 1 x mit einer Hand gewürgt von vorne
- 4 x mit beiden Händen gewürgt von vorne
- 4 x mit beiden Händen gewürgt von hinten
- 1 x mit Unterarm gewürgt von hinten
- 4 x mit beiden Händen gewürgt von der Seite
- 1 x mit beiden Händen und mit Stoff gewürgt von vorn
- 1 x mit beiden Händen gewürgt und an die Wand gedrückt
- 1 x mit beiden Händen gewürgt am Boden
- 2 x am Boden, Tori auf dem Rücken
- 2 x Tori auf dem Rücken, Uke zwischen den Beinen
- 2 x Tori auf dem Rücken, Uke an der Seite
- 1 x Uke oben am Kopf
- 1 x gewürgt mit Schlinge

Reversgriffabwehren (7)

- 1 x Revers mit gestrecktem Arm gefasst
- 2 x Revers mit angezogenem Arm gefasst
- 1 x Revers verkehrt gefasst
- 2 x beide Revers mit beiden Händen gefasst von vorne
- 1 x Revers gefasst und Faustschlag

Kragengriffabwehren (5)

- 2 x Kragen von vorne im Nacken gefasst
- 3 x Kragen von hinten im Nacken gefasst

Brustumklammerungsabwehren (13)

- 1 x von vorne unter den Armen
- 1 x von vorne unter den Armen (tief)
- 2 x von vorne über den Armen (hoch)
- 2 x von vorne über den Armen (tief)
- 1 x von hinten unter den Armen
- 2 x von hinten über den Armen (hoch)
- 2 x von hinten über den Armen (tief)
- 1 x von der Seite unter den Armen
- 1 x von der Seite über den Armen

Oberarmbefreiung (2)

- 1 x von vorne
- 1 x von hinten

Faustschlagabwehr (5)

- 3 x gerader Faustschlag
- 1 x Faustschlag, Haken seitwärts z.B. an die Schläfe
- 1 x Faustschlag unter das Kinn (Uppercut)

Schlagabwehr (2)

- 1 x Ohrfeige
- 1 x Ohrfeige verkehrt

Fusstrittabwehren (4)

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1 x tief | Kin-geri |
| 2 x hoch | Mae-geri |
| 1 x von der Seite | Mawashi-geri |

Haargriffabwehr (4)

- 2 x Haare mit einer Hand von vorne gefasst
- 2 x Haare mit einer Hand von hinten gefasst

Genickhebelabwehr (1)

- 1 x von hinten gefasst (Doppelnelson)

Schwitzkastenabwehr (5)

- 2 x von der Seite
- 2 x von vorne
- 1 x Uke geht mit Tori zu Boden

Stockschlagabwehr (6)

- 1 x Stock mit beiden Händen gefasst von oben
- 1 x Stock mit beiden Händen gefasst von oben. Tori auf dem Rücken
- 1 x Stock mit einer Hand gefasst von oben
- 1 x Stock mit einer Hand gefasst seitwärts
- 1 x Stock mit einer Hand gefasst diagonal
- 1 x Stockstich

Messerabwehr (9)

- 2 x Stich von unten
- 1 x Stich von unten Bajonett
- 1 x Stich von der Seite
- 2 x Stich von oben (1x rechts und 1x links auffangen)
- 1 x seitwärts verkehrt
- 1 x gerade
- 1 x Uke steht an der Seite von Tori

Pistolenabwehren (4)

- 2 x Bedrohung von hinten
- 2 x Bedrohung von vorne

Würger (8) Shime-waza

- 2 im Stand von vorne
- 2 im Stand von hinten
- 3 am Boden (Bauch-und Rückenlage)
- 1 Uke in Bankstellung

Festhaltegriffe (12) Osae-waza

Kuzure-gesa-gatame
Hon-gesa-gatame
Makura-gesa-gatame
Kata-gatame
Tate-shiho-gatame
Yoko-shiho-gatame
Kuzure-kami-shio-gatame
Kami-shiho-gatame
Ushiro-gesa-gatame
Kami-sankaku-gatame
2 x Ju-Jitsu Festhalter

Wurfschule (14) Nage-waza

O-goshi	grosser Hüftwurf
Ippon-seoi-nage	Schulterwurf
O-soto-gari	grosse Aussensichel
Uki-goshi	Hüftschwung
Tomeo-nage	Kopfwurf
O-uchi-gari	grosse Innensichel
Rio-ashi-dori	beide Beine fassen/wegnehmen
Kani-basami	Sprungschere
Sukui-nage	Schaufelwurf
Koshi-guruma	Hüftrad
Uki-waza	Rückfallzug
Soto-Maki-Komi	Aussendrehwurf
Kata-Guruma	Schulterrad
Yoko-Wakare	Seitenriss

Ju-Jitsu Randori

Allgemeines

Kano Jigoro	Gründer des Judo
Sira-Obi	weisser Gürtel (6. Kyu)
Kiira-Obi	gelber Gürtel (5. Kyu)
Daidaiira-Obi	oranger Gürtel (4. Kyu)
Midori Obi	grüner Gürtel (3. Kyu)
Aoiro Obi	blauer Gürtel (2. Kyu)
Kuriiro-Obi	brauner Gürtel (1. Kyu)

Gelenke

Formen

Scharniergelenke	Bewegung nur in einer Achse, z.B. Ellenbogen-, Knie-Gelenk - einachsige Dreh- oder Rad-Gelenke der Knochen dreht sich bei seiner Bewegung um seine Längsachse (Speiche gegen Elle).
Eigelenke	zweiachsige Gelenke mit zwei Freiheitsgraden, z.B. proximales Handgelenk, Atlas-Schädel-Gelenk. Aehnlich im Aufbau ist das Sattelgelenk (Daumengrundgelenk).
Kugelgelenke	haben die grösste Beweglichkeit, nämlich 3 Freiheitsgrade, z.B. Schultergelenk, Hüftgelenk. Die ausgeführten Bewegungen vollziehen sich in 3 senkrecht aufeinanderstehenden Achsen.

Bewegungen

Beugung	Flexion
Streckung	Extension, z.B. Beugung und Streckung im Ellenbogengelenk oder Hüftgelenk.
Abspreizen	Abduktion
Anziehen	Adduktion, z.B. Abspreizen oder Anziehen in den Grundgelenken der Finger oder des Beins im Hüftgelenk.
Drehung	Rotation, z.B. als Aussen- oder Innenrotation des Beins.

wichtige Griffe (Namen)

Kote-gaeshi	Handgelenk biegen und nach aussen in Daumenrichtung drehen.
Kote-mawashi	Handgelenk biegen und drehen in Richtung kleiner Finger.
Kote-hineri	Handgelenk gestreckt oder überstreckt, Ellenbogen aufgestellt, drehen kleiner Finger Richtung Körper.
Ude-osae	Ellbogenhebel Richtung kleiner Finger, Arm gestreckt
Ude-garami	Arm einrollen, Ellenbogen-Hebel
Waki-gatame	Achselhöhle-Festhalter, Ellenbogenhebel
Shio-nage	Vierecken Wurf: Tori gibt Uke die Hand, Tori dreht sich um 360° nach aussen
Kanuki-gatame	Ellbogenhebel, Ukes rechter Arm gleichseitig unter der Achsel fixiert, linker Unterarm unter Ukes Ellbogen auf dem rechtem Arm fixieren, rechter Arm stösst Uke an der Schulter weg.
Shime-waza	Würgetechnik
Hadaka-shime	nacktes Würgen (mit Unterarm)
Nage-waza	Würfe
Osae-waza	Festhalter
Kansetsu-waza	Hebeltechniken