

INHALTSVERZEICHNIS

PRÜFUNGSBESTIMMUNGEN.....	3
GRUNDSÄTZLICHE KENNTNISSE.....	3
AUSZUG AUS DEM SCHWEIZERISCHEN STRAFGESETZBUCH.....	3
Art. 33.....	3
Art. 34.....	3
JU-JITSU GELBGURT (5. KYU).....	4
Allgemeines.....	4
Minimalzeit.....	4
Grundsatz.....	4
Grundstellungen.....	4
Lauftechniken.....	4
Fallschule.....	4
Schlagtechnik (Atemi).....	4
Kopfdrehgriff.....	4
Nasengriff.....	4
Nierenschere (1).....	4
Hebeltechnik (Kansetsu-waza).....	5
Abwehren und Befreiungen.....	5
Festhaltegriffe (3) Osae-waza.....	5
Wurfschule (3) Nage-waza.....	5
JU-JITSU ORANGEGURT (4. KYU).....	6
Allgemeines.....	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 (5) Osae-waza.....	8
Wurfschule (6) Nage-waza.....	8
JU-JITSU GRÜNGURT (3. KYU).....	9
Allgemeines.....	9
Minimalzeit.....	9
Grundsatz.....	9
Grundstellungen.....	9
Lauftechniken.....	9
Fallschule.....	9
Schlagtechnik (Atemi).....	9

Kopfdrehgriff.....	10
Nasengriff.....	10
Nierenschere (2).....	10
Hebeltechnik (Kansetsu-waza).....	10
Abwehren und Befreiungen.....	10
Würger (5) Shime-waza.....	11
Festhaltegriffe (7) Osae-waza.....	12
Wurfschule (8) Nage-waza.....	12
Ju-Jitsu Randori.....	12
JU-JITSU BLAUGURT (2. KYU).....	13
Allgemeines.....	13
Minimalzeit.....	13
Grundsatz.....	13
Grundstellungen.....	13
Lauftechniken.....	13
Fallschule.....	13
Schlagtechnik (Atemi).....	13
Kopfdrehgriff.....	14
Nasengriff.....	14
Nierenschere (2).....	14
Transportgriffe (3).....	14
Halsschere (1).....	14
Hebeltechnik (Kansetsu-waza).....	14
Abwehren und Befreiungen.....	15
Würger (6) Shime-waza.....	16
Festhaltegriffe (11) Osae-waza.....	16
Wurfschule (10) Nage-waza.....	17
Ju-Jitsu Randori.....	17
JU-JITSU BRAUNGURT (1. KYU).....	18
Allgemeines.....	18
Minimalzeit.....	18
Grundsatz.....	18
Grundstellungen.....	18
Lauftechniken.....	18
Fallschule.....	18
Schlagtechnik (Atemi).....	18
Kopfdrehgriff.....	19
Nasengriff.....	19
Nierenschere (2).....	19
Transportgriffe (4).....	19
Halsschere (1).....	19
Hebeltechnik (Kansetsu-waza).....	19
Abwehren und Befreiungen.....	20
Würger (8) Shime-waza.....	22
Festhaltegriffe (12) Osae-waza.....	22
Wurfschule (14) Nage-waza.....	22
Ju-Jitsu Randori.....	22
Allgemeines.....	23
Gelenke.....	23
wichtige Griffe (Namen).....	23

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. 33

Wird jemand ohne Recht angegriffen oder unmittelbar mit einem Angriffe bedroht, so ist der Angegriffene und jeder andere berechtigt, den Angriff in einer den Umständen angemessenen Weise abzuwehren. Ueberschreitet der Abwehrende die Grenzen der Notwehr, so mildert der Richter die Strafe nach freiem Ermessen.

Ueberschreitet der Abwehrende die Grenzen der Notwehr in entschuldbarer Aufregung oder Bestürzung über den Angriff, so bleibt er straflos.

Art. 34

Die Tat, die jemand begeht, um sein Gut, namentlich Leben, Leib, Freiheit, Ehre, Vermögen, aus einer unmittelbaren, nicht anders abwendbaren Gefahr zu erretten, ist straflos, wenn die Gefahr vom Täter nicht verschuldet ist und ihm den Umständen nach nicht zugemutet werden konnte, das gefährdete Gut preiszugeben. Ist die Gefahr vom Täter verschuldet, oder konnte ihm den Umständen nach zugemutet werden, das gefährdete Gut preiszugeben, so mildert der Richter die Strafe nach freiem Ermessen. Die Tat, die jemand begeht, um das Gut eines andern, namentlich Leben, Leib, Freiheit, Ehre, Vermögen, aus einer unmittelbaren nicht anders abwendbaren Gefahr zu erretten, ist straflos. Konnte der Täter erkennen, dass dem Gefährdeten die Preisgabe des gefährdeten Gutes zuzumuten war, so mildert der Richter die Strafe nach freiem Ermessen.

JU-JITSU Gelbgurt (5. Kyu)

Allgemeines

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)

- Fusstösse

- Mae-geri Fusstoss nach vorn mit Fussballe (Zehen zurück)
- Kin-geri Fusstoss 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 umg.

- 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)

Allgemeines

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

- ShikkoKniegehen auf der Linie
- Tsugi-ashi Fussgleiten (Nachstellschritt)
- Tai-sabaki Körperdrehen, 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)

- Fusstösse

- Mae-geri Fusstoss nach vorn mit Fussballe (Zehen zurück)
- Kin-geri Fusstoss nach vorn mit Fuss-Rist
- Yoko-geri Fusstoss 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 umg.
- 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)

Allgemeines

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 Körperdrehen, 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)

- Fusstösse

- Mae-geri Fusstoss nach vorn mit Fussballe (Zehen zurück)
- Kin-geri Fusstoss nach vorn mit Fuss-Rist
- Yoko-geri Fusstoss seitwärts mit Fusskante
- Ushiro-geri Fusstoss 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 umg.
- 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)

Allgemeines

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

- ShikkoKniegehen auf der Linie
- Tsugi-ashi Fussgleiten (Nachstellschritt)
- Tai-sabaki Körperdrehen, 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)

- Fusstösse

- Mae-geri Fusstoss nach vorn mit Fussballe (Zehen zurück)
- Kin-geri Fusstoss nach vorn mit Fuss-Rist
- Yoko-geri Fusstoss seitwärts mit Fusskante
- Ushiro-geri Fusstoss 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 umg.
- 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 hochMae-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)

Allgemeines

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)

- Fusstösse

- Mae-geri Fusstoss nach vorn mit Fussballe (Zehen zurück)
- Kin-geri Fusstoss nach vorn mit Fuss-Rist
- Yoko-geri Fusstoss seitwärts mit Fusskante
- Ushiro-geri Fusstoss 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 Fausschlag 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 (2)

- 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 hochMae-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 Hüfttrad
- 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