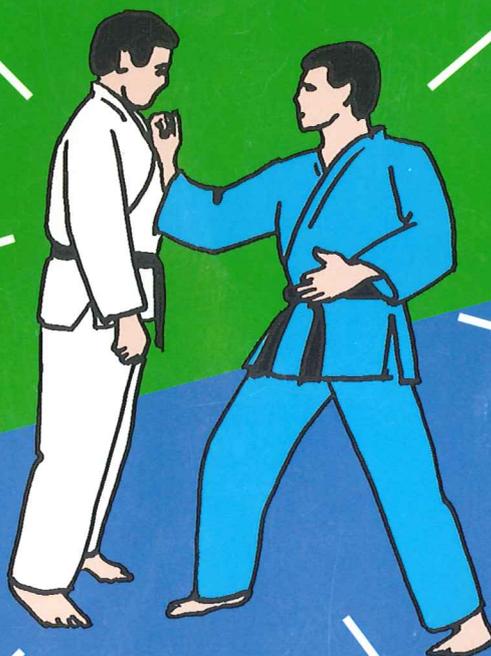


SJV
3. Auflage

Ju-Jitsu



Inhalt

	Seite
Memorandum	1
Inhaltsverzeichnis	2
Geschichtliches	4
Leitbild Ju-Jitsu SJV	5
Ausführungen zum Leitbild	6
Prinzipien der Selbstverteidigung	9
	(Ablaufschema)
Die Regeln und das Verhalten im Dojo	10
Prüfungsbestimmungen Ju-Jitsu	11
Gedanken zum Kyu Prüfungsprogramm SJV	12
Ju-Jitsu Programmübersicht SJV	13
	(Halbgelb – Gelb)
Ju-Jitsu Programmübersicht SJV	14
	(Halborange – Orange)
Ju-Jitsu Programmübersicht SJV	15
	(Halbgrün – Grün)
Ju-Jitsu Programmübersicht SJV	16
	(Blau)
Ju-Jitsu Programmübersicht SJV	17
	(Braun)
 Technische Abbildungen	
Grundstellungen / Grüssen / Laufschnlle	18
	(Abbildungen)
Fallschnlle	19
	(Abbildungen)
 Wurftechniken	
Handtechniken	20
Würfe ausserhalb des Gokyo	20
Hüfttechniken	21
Fuss-Beintechniken	22
Selbstfalltechniken gerade	23
Selbstfalltechniken seitwärts	23
 Nage waza	
Te waza	20
	(Abbildungen)
Koshi waza	21
	(Abbildungen)
Ashi waza	22
	(Abbildungen)
Ma sutemi waza	23
	(Abbildungen)
Yoko sutemi waza	23
	(Abbildungen)
 Katame waza	
Osae waza	24
	(Abbildungen)
Kansetsu waza	25
	(Abbildungen)
Festlegegriffe	26
	(Abbildungen)
Shime waza	27
	(Abbildungen)
 Kontrolltechniken	
Festhaltetechniken	24
Hebeltechniken	25
Ju-Jitsu Kontrolltechniken	26
Würgetechniken	27

Inhalt

	Seite
Zusätzliche Techniken	
Nasengriffe / Genickhebel / Kopfdrehgriff / Halsschere / Transportgriffe	(Abbildungen) 28
Handhebel in verschiedene Richtungen	(Abbildungen) 29
Finger-, Fuss-, Knie-, und Achselhebel	(Abbildungen) 29
Aikidotechniken	(Abbildungen) 30
Schlag-/Stoss-/Trittechniken	Atemi waza
Ashi ate waza	(Abbildungen) 30
Ude ate waza	(Abbildungen) 31
Atemi ausserhalb des Kyu-Programmes	(Abbildungen) 32
Angriffe mit Körperkontakt	
Handgelenk / Revers	(Abbildungen) 33
Haargriffe / Schwitzkasten / Würgeangriffe	(Abbildungen) 34
Ärmel-, Oberarm-, Kragengriffe / Brustumklammerungen	(Abbildungen) 35
Brustumklammerungen / Würgen am Boden	(Abbildungen) 36
Angriffsarten ohne Körperkontakt	
Ohrfeigen, Faustschläge, Fusstritte	(Abbildungen) 37
Angriffe mit Waffen	
Messerangriffe, Stockangriffe, Faustfeuerwaffen – Bedrohung	(Abbildungen) 38
Duo-System JJIF	(Abbildungen) 39
Kuatsu/Erste Hilfe	40
Glossar	42
Organigramm Departement Ju-Jitsu SJV	46
Notizen / Bemerkungen / Impressum	47
Welt der Ju-Jitsu-Ausrüstungen	48

Geschichtliches

Erst um die Jahrhundertwende wurde das Jiu-Jitsu, vor allem durch japanische Matrosen eingeführt, auch in Europa bekannt. Die Griffe und Schläge wurden im Laufe der Zeit mit Ringergriffen und Boxtechniken vermengt und als Selbstverteidigung propagiert. Es entstand sozusagen ein «europäisches Jiu-Jitsu», eine Art Verteidigung, bei der wenig vom «nachgebenden» oder «ausweichenden» Prinzip zu erkennen war.

In seiner Einführung zur deutschen Ausgabe des Buches «Das Kano-Jiu-Jitsu» schreibt Prof. E. Baelz: *«Was den Ursprung von Jiu-Jitsu betrifft, so ist es ein Märchen, wenn gesagt wird, diese Kunst werde seit 2500 Jahren in Japan praktiziert. In Wahrheit ist dieselbe, wie fast alles in Japan, chinesischen Ursprungs.»* Es ist aber unbestreitbar ein Verdienst der Japaner, Jiu-Jitsu als Vorläufer des Judo populär gemacht zu haben.

Die ersten Informationen über Jiu-Jitsu stammen aus dem Jahre 1650. Zu dieser Zeit lebte in Japan ein Chinese namens Gembin, der die Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung beherrschte. Er lehrte diese Techniken drei Samurais, so dass diese ohne Waffen andere überwältigen und Verbrecher verhaften konnten. Sie nannten das System Jiu-Jitsu. Es ist somit unbestritten chinesischen Ursprungs, wurde aber durch die Japaner perfektioniert und weltweit bekannt gemacht.

1885 entdeckte der deutsche Professor Dr. Baelz in Japan diese in Vergessenheit geratene Selbstverteidigungsart aufs Neue. Er setzte sich dafür ein, dass sie wieder an den Universitäten gelehrt wurde. Kano, der später aus dem Jiu-Jitsu das Judo entwickelte, war einer der ersten Anhänger dieser wieder neu entdeckten Kampfkunst.

Da Kano sehr viel Einfluss hatte, macht er Jiu-Jitsu und Judo in relativ kurzer Zeit in ganz Japan und im Ausland populär. So wurden schon bald auch in verschiedenen europäischen Ländern und den USA diese Techniken von Militär und Polizei übernommen.

In der Folgezeit nahm die Zahl der Jiu-Jitsu-Anhänger immer mehr zu, und die Techniken wurden weiterentwickelt. Ein einheitliches System gab es jedoch nicht, und dies gilt weltweit bis heute.

So durchlief die Selbstverteidigung eine enorme und erstaunliche Entwicklung. Aus dem «alten» Jiu-Jitsu wurde das moderne Ju-Jitsu.

Der Beginn der Entwicklung in der Schweiz ist eng mit vier Persönlichkeiten verbunden: mit Dr. Hanho Rhi, mit Alfred Baumann und mit den Brüdern Adolf und Robert Tobler. Diese vier lebten in Zürich, ihrem Wirkungsschwerpunkt.

Zürich war lange Zeit das Zentrum des Schweizerischen Ju-Jitsu. Dr. Hanho Rhi gründete 1929 die erste Ju-Jitsu Schule der Schweiz in Zürich. Ein weiterer Schwerpunkt bildete Bern, worauf sich Basel anschloss.

Ju-Jitsu war lange Zeit eine autonome Sektion im Schweizerischen Judo- und Ju-Jitsu-Verband, SJBV, später SJV.

Seit 1985 wird in der Schweiz für die moderne Selbstverteidigung offiziell die Bezeichnung Ju-Jitsu verwendet. Im SJV existiert ein spezielles Departement.

Heute sind wir gesamtschweizerisch in der Lage, eine einheitliche Ausbildungsstruktur mit einem klaren Leitbild des SJV anzubieten.

Dabei entstand die vorliegende Ju-Jitsu-Broschüre, die als Arbeitsunterlage / Empfehlung für Trainer und Schüler dienen soll. Sie zeichnet den Werdegang vom Schüler zum Meister auf.

Leitbild Ju-Jitsu SJV

1. **Das Departement Ju-Jitsu** trägt die Verantwortung für Ausbildung, Danwesen und Spitzensport in der Sportdisziplin Ju-Jitsu, J+S Sportfach Judo B.

Das Departement Ju-Jitsu ist verpflichtet, die Koordination mit den übrigen technischen Departementen zu gewährleisten.

Das Departement Ju-Jitsu bemüht sich um eine gute Zusammenarbeit zwischen dem SJV, Jugend + Sport und den internationalen Dachorganisationen.

Das Departement Ju-Jitsu wird vom SJV in allen Belangen unterstützt.

2. **Das Departement Ju-Jitsu** ist über den Landesverband SJV Mitglied der JU-JITSU INTERNATIONAL FEDERATION (JJIF).

Das Departement Ju-Jitsu handelt nach den Statuten des JJIF und vertritt deren Interessen in der Schweiz.

3. **Ju-Jitsu** ist eine Kunst, welche zur Selbstverteidigung geeignet ist. Ju-Jitsu, die moderne Form der Selbstverteidigung, wird im Training als Sport betrieben.

4. **Ju-Jitsu** (moderne Selbstverteidigung) hat seinen Ursprung in den alten japanischen Kampfkunstschulen (Ryu). Ursprünglich wurde Ju-Jitsu im deutschsprachigen Raum Europas Jiu-Jitsu geschrieben.

Ju-Jitsu hat zum Ziel bei möglichst vielen Personen jeder Sozial- und Altersschicht, und jeglichen Geschlechts, die Freude am Ausüben dieses Sportes zu wecken.

Ju-Jitsu fördert die Persönlichkeits- und Charakterbildung und ermöglicht die Abwehr eines unrechtmässigen Angriffes.

5. **Ju-Jitsu** wurde (1987) als Fachrichtung Judo B in der Organisation Jugend + Sport aufgenommen.

Ju-Jitsu hält sich mit allen Konsequenzen an das Leitbild von J+S mit dessen Richtlinien für die Ausbildung.

6. **Ju-Jitsu** möchte ein gutes Gleichgewicht zwischen Konstanz und Erneuerung, Aufwand und Wirkung einhalten.

Ju-Jitsu bleibt für alle Fragen einer vernünftigen Weiterentwicklung jederzeit offen.

Leitbild Ju-Jitsu SJV

Ausführungen zum Leitbild Ju-Jitsu

Dieser Text enthält Grundlagen, Standortbestimmung und Zielsetzungen des Ju-Jitsu.

1. Strukturelle Grundlagen

- 1.1. Das Departement Ju-Jitsu ist eines der technischen Departemente im SJV.
- 1.2. Das Departement Ju-Jitsu strukturiert sich nach seinen Aufgabenbereichen wie Ausbildung, Danwesen, Spitzensport usw. in Ressorts. Die Strukturierung des Departements benötigt die Zustimmung des Zentralvorstandes SJV.
- 1.3. Das Ressort Kodokan Kata untersteht zu gleichen Teilen den Departementen Judo und Ju-Jitsu.
- 1.4. Das Departement Ju-Jitsu kann für dringende Aufgaben Kommissionen gründen, deren Mitglieder dem Zentralvorstand namentlich vorzuschlagen sind.
- 1.5. Das von der DV vorgegebene Budget muss eingehalten und dem Zentralvorstand zur Prüfung vorgelegt werden.
- 1.6. Das oberste Organ ist die Delegiertenversammlung.

2. Die Ausbildung

2. 1. Das Departement Ju-Jitsu ist bestrebt, neben einer guten Basisausbildung, besonderes Gewicht auf die Leiter-, Trainer-, und Instruktorausbildung zu legen.
2. 2. Die Ausbildung kann in allen Belangen in Zusammenarbeit mit anderen Departementen des SJV erfolgen. Inhalte der Ausbildung sind in speziellen Reglementen festgehalten.
2. 3. Das Departement Ju-Jitsu arbeitet eng mit der Institution Jugend + Sport zusammen und berücksichtigt deren Belange.
2. 4. Das Departement führt Danprüfungen gemäss den Richtlinien des SJV durch, kann aber auch in Zusammenarbeit mit anderen Departementen die Durchführung organisieren.

3. Die Bausteine des Ju-Jitsu

3. 1. Thema des JU-JITSU: KÄMPFEN

Ursprüngliches Thema des JU-JITSU ist das KÄMPFEN. Es geht im wesentlichen um ein Studium von Angriff, Abwehr und Hilfeleistung an bedrohte Dritte. Das Thema KÄMPFEN wird im JU-JITSU-Training unter folgenden vier Aspekten inszeniert: **Selbstverteidigung, Spiel, Sport und Kunst**. Diese Aspekte können zwar verschieden gewichtet (z.B. je nach Zielpublikum), nicht aber vernachlässigt werden, ohne Versehentliches preiszugeben.

SELBSTVERTEIDIGUNG: Dies ist das ursprüngliche, aber auch das aktuelle Thema des JU-JITSU. Das Üben im JU-JITSU soll die Chancen erhöhen, eine Notsituation erfolgreich zu meistern.

Leitbild Ju-Jitsu SJV

SPIEL: Im Training wird zwar ernsthaft geübt, es handelt sich aber nicht um einen Ernstkampf. Wir spielen möglichst gut unsere Rolle als Angreifende, Abwehrende oder Helfende. JU-JITSU bedeutet aber auch Spiel in dem Sinn, dass sich uns ein unendliches Experimentierfeld eröffnet, auf dem wir uns bewähren, aber auch scheitern können: JU-JITSU als faszinierendes Abenteuer.

SPORT: Das JU-JITSU-Training stellt vielseitige Anforderungen in allen Leistungsbereichen: Kondition, Koordination, Kognition (intellektuelle Fähigkeiten, wie z.B. die Entscheidungsfähigkeit) und Emotion (emotionale Fähigkeiten, wie z.B. die Selbstkontrolle). Etwas leisten und sich auch messen können (an einer Aufgabe, an sich selber und an anderen) machen den sportlichen Aspekt des JU-JITSU aus.

KUNST: Der Kunstaspekt im JU-JITSU kommt dort zum Ausdruck, wo heiter, aber unerbittlich geübt wird, bis die Technik fehlerfrei gelingt. Ein höchst beglückendes Gefühl. Ein ästhetisches eben auch, weil es eine über die praktischen Erfordernisse hinausgehende Vollkommenheit voraussetzt.

3. 2. Sinn des JU-JITSU: HARMONIE

JU-JITSU ist nicht bloss eine Selbstverteidigung, sondern eine Kampfkunst im Sinne des BUDO. Als Orientierungspunkte auf dem Weg dienen die beiden fundamentalen Maximen, welche JIGORO KANO, der Begründer des JUDO, formuliert hat:

«Seiryoku Zenyo» bestmöglicher Einsatz der Kräfte
«Jita Kyoei» zum Wohle aller, Leben in Harmonie

Nach KANO geht es darum, das Prinzip des bestmöglichen Einsatzes der Energie in das Studium von Angriff und Abwehr einfließen zu lassen und so zum eigentlichen Übungsgegenstand zu machen. Der Erfolg hängt natürlich davon ab, in welchem Masse es gelingt, die wirkenden und nutzbaren Energien überhaupt wahrzunehmen. Das Entscheidende ist also die richtige Wahrnehmung der Wirklichkeit. Hier tritt die eigentliche Bedeutung des «JU», der Sanftheit, deutlich zutage. Sanftheit heisst mehr als blosses «geschicktes Nachgeben, um zu siegen». Es bedeutet vor allem eine gelöste und unbefangene Haltung: Ohne Vorurteile, gleichzeitig als wahrnehmende Person und Teil des wahrgenommenen Geschehens gegenwärtig, kann auf dem «Weg der Sanftheit» (JUDO) die Wirklichkeit erfahren und situationsgerecht gehandelt werden. Situationsgerecht heisst in der Selbstverteidigung immer auch verhältnismässig, d. h. der Bedrohung angepasst zu reagieren und den oder die Angreifer möglichst zu schonen. Mit zunehmender Meisterschaft wird immer klarer und auch wirklicher, dass Sinn und Ziel der Kampfkunst nicht der Kampf ist, sondern ein Leben in Harmonie und damit zum Wohle der Allgemeinheit.

3. 3. Zweck des JU-JITSU: SELBSTVERVOLLKOMMUNG UND FREUDE

Der Weg zur Meisterschaft ist unendlich. Zweck des Übens im JU-JITSU ist die stete Verbesserung von Technik und Taktik des Kämpfens einerseits und, der entsprechenden Leistungsvoraussetzungen (konditionell, koordinativ, kognitiv und emotional) andererseits. Dabei stehen weniger absolute Rekorde als die optimale Entfaltung der individuellen Möglichkeiten im Vordergrund. Bezüglich des grundlegenden Problems von Selbstverteidigung und Notwehrhilfe an Dritte lässt sich der Zweck des JU-JITSU folgendermassen zusammenfassen: Gefahren frühzeitiger erkennen lernen, situationsgerechtere Auswege finden, die eigenen Stärken den Möglichkeiten entsprechend weiterentwickeln. Der Weg ist das Ziel, und die Freude daran mit ein Zweck des Tuns!

Leitbild Ju-Jitsu SJV

4. Elemente des JU-JITSU

- REI (Zeremoniell)
- KIAI (Atmung/Schrei, Einklang der Kräfte)
- Schlagen/Stossen/Treten und Ausweichen/Schützen
- Werfen und Fallen
- Festhalten/Hebeln/Würgen und Schocken/Befreien
- Einsatz von Gegenständen und Waffen und entsprechende Abwehr
- Psychologie des Kämpfens/Taktik
- KATA (Formen)

5. Ju-Jitsu soll bewirken

- Freude an der Bewegung
- körperliche Ertüchtigung
- geistige Erziehung
- Persönlichkeits- und Charakterbildung
- Gewinnen von Erkenntnissen und Fähigkeiten über das eigentliche Tätigkeitsgebiet hinaus
- Selbstdisziplin und Befreiung von inneren Zwängen
- Selbstbehauptung zur Erreichung eines persönlichen Lebensweges
- sich gegen unrechtmässige Angriffe wehren können

6. Ju-Jitsu im technischen Bereich

- Kenntnisse des Ueshiba-Aikido
- Kenntnisse des Kodokan Judo
- Kenntnisse des Shotokan Karate
- Kenntnisse in Waffentechnik (traditionelle Budosport-Waffen)
- Kenntnisse in Kuatsu
- Kodokan-Katas
- «alte» Jiu-Jitsu-Techniken
- Ethik im Budosport
- einfache Kenntnisse der Gesetzgebung
- Taktisches Verhalten
- kleine anatomische Kenntnisse

7. JU-JITSU: prinzipientreu – aber offen für Neues

Die beiden Maximen von JIGORO KANO bilden weiterhin das Rückgrat der Kampfkunst JU-JITSU. Entsprechend bleiben auch die KODOKAN-KATA als wesentliche Formen des JU-JITSU und die enge Zusammenarbeit zwischen JU-JITSU und JUDO im Rahmen von SJV und J+S von grosser Bedeutung. Im übrigen muss und kann sich JU-JITSU in lebendiger Weise, ohne Scheuklappen und autonom weiterentwickeln. JU-JITSU soll in seinen Prinzipien JU-JITSU bleiben. Das bedeutet aber auch, sich neuen Umständen und Herausforderungen zu stellen und befruchtenden Einflüssen von innen und aussen, z.B. auch aus andern Verbänden und Kampfkünsten, mit kritischer Offenheit zu begegnen.

Leitbild Ju-Jitsu SJV

8. JU-JITSU Zukunftsperspektiven

Heute und in absehbarer Zukunft kann sich JU-JITSU im Sinne dieses Leitbildes einem breiten Publikum als eine äusserst faszinierende, moderne und gesunde sportliche, soziale und kulturelle Aktivität anbieten, welche zudem voll den Bedürfnissen der herrschenden Lebensumstände entspricht. So soll JU-JITSU jedermann zugänglich sein.

Literaturhinweis: «Konzept für die Ausbildung von Leiterinnen und Leitern»
Diplomarbeit zur Erlangung des dipl. Ju-Jitsu-Lehrers von Andreas Santschi

Prinzipien der Selbstverteidigung

Optimale Anwendung der Energie

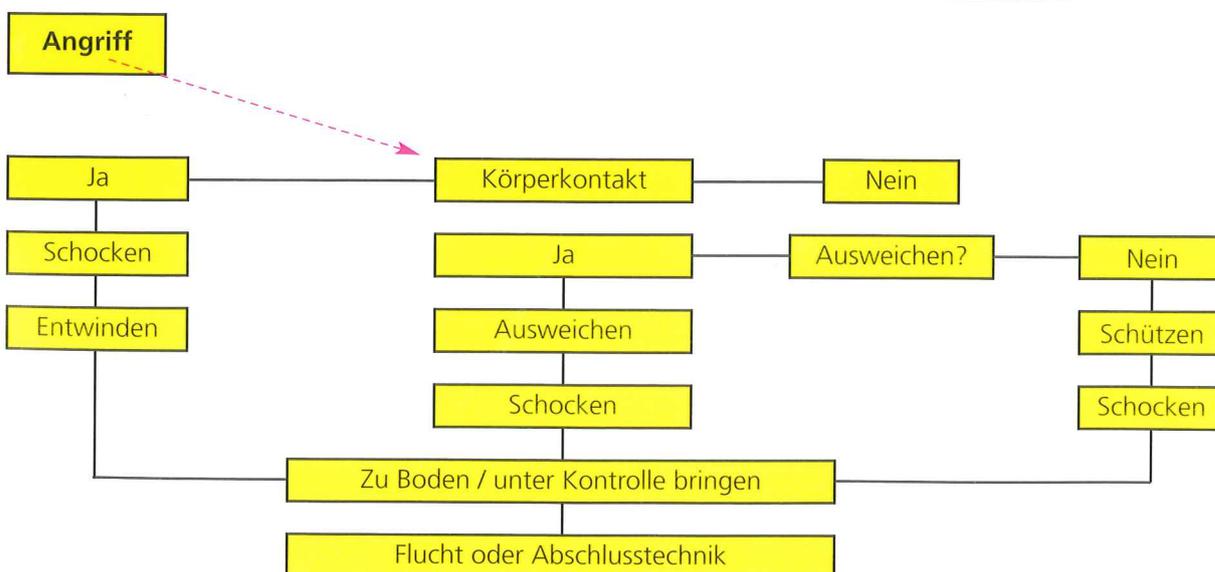
Will/kann ich der Belästigung oder der Gefahr ausweichen?
Will/kann ich die Situation durch ein deutliches Zeichen entschärfen?
Muss ich mich körperlich wehren?

Motto: Mit wenigen Techniken viele Probleme der SV lösen lernen.

Dazu sind Fähigkeiten wichtiger als Fertigkeiten!

Die vier Möglichkeiten vor einem unmittelbaren Angriff:

1. Versuch durch verbale Reaktion die Gefahr abzuweisen
2. Versuch / Überlegung, eine List anzuwenden
3. Versuch / Überlegung die Flucht zu ergreifen
4. Sich auf den Kampf einlassen und kämpfen



Die Regeln und das Verhalten im Dojo

Man vergesse nie, dass das DOJO sowohl ein Ort technischen Trainings wie auch ein Ort der Geisteskultivierung ist. Die Regeln der Höflichkeit sind zu beachten, besonders die nachfolgenden:

- Beim Betreten oder Verlassen der Matte grüsst man (RITSUREI, Gruss im Stehen).
- Am Anfang und Ende der Lektion grüssen sich die Trainingsleiter und die Schüler gemeinsam (ZAREI, Gruss im Knien).
- Man bemühe sich, unter allen Umständen seinen Kameraden zu helfen und für sie nie eine Ursache des Anstosses zu sein. Die höhergraduierten Gürtelträger sind zu respektieren und ihre Ratschläge sind zu beachten. Die Höhergraduierten haben ihrerseits für das Weiterkommen der weniger Fortgeschrittenen in kluger und freundschaftlicher Weise zu sorgen. Werde auch dann, wenn Du gute Erfolge erzielt hast, nie überheblich und arrogant.
- Im DOJO verhalte man sich ruhig; laute Konversation und Lärm sind zu vermeiden.
- Reinlichkeit ist eine Zier! Nach dem Training duschen. (Sauberkeit des Körpers, Sauberkeit des Gi, Ordnung im Tragen des Gi).
- Die Matte betrete man nur barfuss.
- Finger- und Zehennägel sind kurz zu schneiden.
- Ketten, Ringe oder andere Metallgegenstände sind vor dem Training zu entfernen.
- In den Trainings- und Garderobenräumen darf nicht geraucht und soll nicht gegessen werden. Essen ist während dem Training verboten. Es ist ratsam, die Nahrung 1–2 Stunden vor dem Training einzunehmen.
- Beim Verlassen der Matte während des Trainings meldet man sich beim Trainingsleiter ab.
- Wenn man krank ist (auch bei Erkältungsfällen) trainiert man nicht! Man kann nicht nur sich selbstschädigen, sondern steckt auch andere an.
- Befolge die Anweisungen Deines Lehrers, Meisters und dessen Stellvertreter und danke ihm/ihnen durch respektvolles Benehmen.
- Erscheine regelmässig und pünktlich zum Training.
- Die Toilette soll vor Trainingsbeginn benützt werden.
- Beim Abklopfen des Gegners müssen sofort alle Griffe gelöst werden.

Prüfungsbestimmungen Ju-Jitsu

Gemäss Artikel 17/4 Absatz 2 der Statuten des Schweizerischen Judo- und Ju-Jitsu Verbandes SJV:

Die Programme der Kyu-Prüfungen sind ausschliesslich Sache der Mitglieder. Der SJV kann Empfehlungen herausgeben. Der Vorstand regelt aber die Anforderungen an die Examinatoren.

- Die Grade werden aufgrund einer Prüfung verliehen. Grade können nicht übergangen werden.
- Die Prüfung wird nicht mit einer Note, sondern nur mit «bestanden» oder «nicht bestanden» bewertet.
- Im Rahmen der Prüfung werden Stichproben aus dem Stoffprogramm vorangegangener Grade gemacht. Dabei wird auf grössere Vollkommenheit, insbesondere auch in der Falltechnik geachtet. Die Graduierung zu einem höheren Kyu-Grad setzt voraus, dass der technische Stoff dieses Grades einwandfrei beherrscht wird.
- Für die hauptsächlichsten Techniken und Ausdrucksformen wird die Kenntnis der japanischen Bezeichnungen verlangt. Andererseits sollten die japanischen Bezeichnungen aber auch in die Muttersprache übersetzt werden können.
- Die Prüfung kann nach Ablauf einer Minimalzeit stattfinden, während welcher der bisherige Grad getragen wurde und wenn die minimale Anzahl Trainings besucht wurde.
- Bei Kindern wird auch auf das Alter berücksichtigt. Die Minimalzeit, sowie die Anzahl der Trainings können durch den Ju-Jitsu-Lehrer erhöht werden.
- Das Programm muss auf Verlangen des Experten rechts wie auch links gezeigt werden können.
- Ausserdem müssen die Vergangenheit und der Geist des Schülers im Ju-Jitsu die Graduierung rechtfertigen.

Ju-Jitsu-Grade:

Kyu

6. Kyu
5. Kyu
4. Kyu
3. Kyu
2. Kyu
1. Kyu

Schülergrade

weisser Gürtel
gelber Gürtel
oranger Gürtel
grüner Gürtel
blauer Gürtel
brauner Gürtel

Dan

1. – 5. Dan
6. – 8. Dan
9. – 10. Dan

Meistergrade

schwarzer Gürtel
rot-weisser oder schwarzer Gürtel
roter oder schwarzer Gürtel



Gedanken zum Kyu-Prüfungsprogramm

Das vorliegende Prüfungsprogramm des SJV für Kyu-Grade soll eine Richtlinie bzw. Empfehlung sein. Es dient als Arbeitsunterlage für Schüler wie auch für Trainer. Es zeigt den Weg vom weissen bis zum braunen Gürtel auf.

Die entsprechenden Prüfungen sollen in einem würdigen Rahmen durchgeführt werden.

Die Differenzen zwischen dem Ju-Jitsu Kinderprogramm und dem Ju-Jitsu Erwachsenenprogramm entstanden aus folgenden Überlegungen:

- ⇒ bei Kindern wird das Hauptgewicht auf Techniken gelegt, bei den Erwachsenen eher auf Abwehren und Kombinationen. Kinderprüfungen beinhalten mehr und andere Techniken als Erwachsene, damit sie als Erwachsene mithalten können. Insofern sind die Prüfungsvorschläge nicht miteinander vergleichbar.
- ⇒ beim Kinderprogramm wurde auf eine gute Basisausbildung geachtet, die als Vorstufe zum Erwachsenenprogramm dienen soll.
- ⇒ für Kinder / Jugendliche ab 14 Jahren besteht die Möglichkeit, durch eine Nachprüfung den Erwachsenenstatus des entsprechenden Kyugrades zu erreichen.
- ⇒ Techniken, die zu Schädigungen des Bewegungsapparates führen können, wurden erst der Fortgeschrittenstufe angegliedert.
- ⇒ Techniken, die ein hohes technisches Verständnis verlangen, wurden ebenfalls der Fortgeschrittenstufe angegliedert.
- ⇒ Kinder und Jugendliche sollen in erster Linie Ju-Jitsu Techniken durch Bewegungsaufgaben in der Grundschule zu lösen versuchen.

Der SJV orientiert sich bei den japanischen Begriffen am Kodokan. Es werden aber teilweise auch eigene und internationale Varianten und Übersetzungen verwendet. Diese werden im Wörterverzeichnis (Glossar) *kursiv* dargestellt.

Beispiele von Bewegungsaufgaben:

- Zeigen der Nage waza mit vorangehendem Schock (Verwirrung)
- Zeigen der Nage waza durch einen sinnvollen Angriff (links und rechts)
- Zeigen der Katame waza aus der Bankstellung
- Zeigen von Befreiungen aus der Osae waza
- Zeigen eines Übergangs von einem Festlegegriff in eine Festhaltetechnik (Osae waza)
- Zeigen der Katame waza, Tori in der Beinklammer von Uke
- Zeigen von Techniken, wenn Uke beim Angriff stösst oder zieht
- Zeigen von Ausweichmanövern und Entwindungen bei Angriffen mit Körperkontakt
- Zeigen der Fallschule, wenn Tori gestossen oder gezogen wird
- Zeigen der Verteidigung des Tori aus der Bodenlage (Uke steht)
- Zeigen einer Standtechnik mit Übergang auf den Boden und anschliessender Abschlusstechnik
- Zeigen von Angriffen ohne Körperkontakt, Ausweichen und Schocken mit Atemi
- Zeigen der Atemi waza, Reaktion auf den Angriff des Uke usw.

Ju-Jitsu Programmübersicht SJV (Empfehlung)



		Kinder		Erwachsene	
TECHNIK / PRÜFUNG ZUM:		Halbgelb	5. Kyu / Gelb	5. Kyu / Gelb	
GRUNDSATZ		Technisch korrekt	Technisch korrekt	Technisch korrekt	
GRUNDLAGEN	<i>UKEMI WAZA</i>	Rolle rückw./Ushiro ukemi Rolle vorw. / Mae ukemi	Rolle rückw./Ushiro ukemi Rolle vorw. / Mae ukemi Rolle seitw. / Yoko ukemi	Rolle rückw./Ushiro ukemi Rolle vorw. / Mae ukemi Rolle seitw. / Yoko ukemi	
	<i>SHISEI</i>	Zenkutsu dachi Shizen tai		Zenkutsu dachi Shizen tai	
	<i>SHINTAI</i>	Tai sabaki	Tsugi ashi Ayumi ashi	Tai sabaki Ayumi ashi	
	<i>ALLGEMEINES</i>	Benehmen im Dojo	Benehmen im Dojo	Benehmen im Dojo Verhältnismässigkeit	
NAGE WAZA	<i>TACHI WAZA</i>	<i>ASHI WAZA</i>	O soto gari	O uchi gari	O soto gari O uchi gari
		<i>KOSHI WAZA</i>	Uki goshi	O goshi	O goshi Uki goshi
KATAME WAZA	<i>OSAE WAZA</i>		Kesa gatame Yoko shiho gatame	Kami shiho gatame Tate shiho gatame	Kesa gatame Kata gatame
	<i>KANSETSU WAZA</i>				Ude hishigi te gatame
ZUSÄTZLICHE TECHNIKEN				Kote mawashi Nasengriffe Kopfdrehgriff	
ATEMI	<i>ASHI ATE WAZA</i>			Kin geri Mae geri	Kin geri Mae geri
	<i>UDE ATE WAZA</i>		Soto uke Oie zuki Gyaku zuki	Gedan barai	Oie zuki Gyaku zuki Gedan barai Soto uke
ABWEHREN VON KONTAKT ANGRIFFEN	<i>HANDGELENK-GRIFFE</i>		1 gleichseitig gehalten 1 diagonal gehalten	2 gleichseitig gehalten 1 diagonal gehalten 1 von hinten gehalten	2 gleichseitig gehalten 2 diagonal gehalten 2 beide gleichs. gehalten 1 mit 2 Händen gehalten
	<i>REVERSGRIFFE</i>		1 gezogen 1 gestossen	1 gezogen 1 gestossen	1 gezogen 2 gestossen
	<i>WÜRGEGRIFFE</i>		1 einhändig von vorne	1 einhändig von vorne	1 einhändig von vorne 1 zweihändig von vorne 1 davon am Boden 1 zweihändig von hinten
	<i>UMKLAMMERUNGEN</i>				1 von vorne u. den Armen 1 von vorne ü. den Armen
	<i>KRAGENGRIFFE</i>				1
<i>HAARGRIFFE</i>				1 mit einer Hand von vorne	
SCHLÄGEN			gegen Oie zuki	gegen Oie zuki	gegen Oie zuki Ohrfeige
ERSTE HILFE		Fakultativ, Einbau einzelner Elemente			
AUSBILDUNGSZEIT: MONAT / ZEIT		4 / 20	4 / 20 / 11 Jahre	6 / 40	

Allgemeine Bemerkungen:

- Die Laufschule und die Grundstellungen sollen aus der Bewegung gezeigt werden.
- Die Wurfschule und die Festhaltetechniken sollen aus Angriffsbewegungen gezeigt werden.
- Die Schlagtechniken, (Atemi) sollen in Reaktion auf einen Angriff gezeigt werden.
- Die verschiedenen Angriffsarten entnehme man aus den Angriffsabbildungen.

Bewegungsaufgaben für das Kinder-Programm:

- Die Reversangriffe sollen mit Würfeln gezeigt werden.
- Die Abwehren von Schlägen gegen Oie zuki, kontern mit Gyaku zuki.

Ju-Jitsu Programmübersicht SJV (Empfehlung)



TECHNIK / PRÜFUNG ZUM:		Kinder		Erwachsene
GRUNDSATZ		Halborange	4. Kyu / Orange	4. Kyu / Orange
GRUNDLAGEN	UKEMI WAZA	Rolle rückw./Ushiro ukemi Rolle vorw./Mae ukemi über Hindernis	Rolle rückw./Ushiro ukemi Rolle vorw./Mae ukemi über Hindernis Sturz vorwärts	Rolle rückw./Ushiro ukemi Rolle vorw./Mae ukemi über Hindernis
	SHISEI		Kiba dachi (Shiko dachi)	Kiba dachi (Shiko dachi)
	SHINTAI			Tsugi ashi
	ALLGEMEINES	Benehmen im Dojo	Benehmen im Dojo Verletzbare Körperstellen	Benehmen im Dojo Hebelgesetz
NAGE WAZA	TACHI WAZA	ASHI WAZA	Ko soto gari Ko uchi gari	Ko soto gari Ko uchi gari
		KOSHI WAZA	Koshi guruma	Koshi guruma
	TE WAZA	Seoi nage		
KATAME WAZA	OSAE WAZA	Kata gatame Kuzure kesa gatame	Osae waza mit Varianten	Kami shiho gatame Yoko shiho gatame
	KANSETSU WAZA			Ude hishigi waki gatame
ZUSÄTZLICHE TECHNIKEN				Kote gaeshi Festlegegriffe
ATEMI	ASHI ATE WAZA		Hiza geri	Hiza geri
	UDE ATE WAZA	Empi uchi	Age uke	Empi uchi Age uke
ABWEHREN VON KONTAKT ANGRIFFEN	HANDGELENK-GRIFFE	3 1 mit 2 Händen von vorne	6	8 1 gleichseitig verkehrt
	REVERSGRIFFE	4 1 davon verkehrt gefasst	4	4 1 Revers mit 2 Händen 1 Revers verkehrt
	WÜRGEGRIFFE	4	4 mit Weiterführung	4 mit Weiterführung 2 davon am Boden
	UMKLAMMERUNGEN		1 von vorne u. den Armen, (Platz schaffen – Wurf)	4 1 von hinten u. den Armen 1 von hinten ü. den Armen
	OBERARMGRIFFE		1	1
	KRAGENGRIFFE			2 von vorne
	SCHWITZKASTEN		1 von der Seite	1 von der Seite
HAARGRIFFE		1 von vorne		
SCHLÄGEN		gegen Oie zuki gegen Mae geri	gegen Ohrfeige	gegen Ohrfeige gegen Mae geri
DUO-SYSTEM JJIF*		1. Serie	1. Serie	
ERSTE HILFE		Fakultativ, Einbau einzelner Elemente		
AUSBILDUNGSZEIT: MONAT / ZEIT		6 / 35	6 / 35 / 12 Jahre	7 / 60

Allgemeine Bemerkungen:

Es können Stichproben aus vorhergehenden Prüfungen gemacht werden.
Die verschiedenen Angriffsarten entnehme man aus den Angriffsabbildungen.

* Duo-System JJIF

Kenntnisse der 1. Serie, mit Abwehrtechniken

Ju-Jitsu Programmübersicht SJV (Empfehlung)



		Kinder / Jugendliche		Erwachsene
TECHNIK / PRÜFUNG ZUM:		Halbgrün		3. Kyu / Grün
GRUNDSÄTZE		Verhältnismässig		Verhältnismässig Situationsgerecht
GRUNDLAGEN	SHISEI			Kokutsu dachi
	ALLGEMEINES	Benehmen im Dojo		Benehmen im Dojo Hebelgesetz
NAGE WAZA	TACHI	ASHI WAZA	De ashi barai	
		KOSHI WAZA		Harai goshi
		TE WAZA	Tai otoshi	
	MA SUTEMI WAZA		Tomoe nage	
	YOKO SUTEMI WAZA		Tani otoshi	Tani otoshi
KATAME WAZA	OSAE WAZA		2 JJ Kontrolltechniken	Tate shiho gatame
	KANSETSU WAZA		Ude hishigi waki gatame Ude hishigi juji gatame	Ude hishigi hara gatame Ude garami
		SHIME WAZA		Kata juji jime Nami-, Gyaku juji jime
	ZUSÄTZLICHE TECHNIKEN			Kote hineri Fingerhebel Handhebel in 4 versch. Richtungen
ATEMI	ASHI ATE WAZA		Yoko geri	Yoko geri
	UDE ATE WAZA	Uraken uchi Uchi uke		Uraken uchi Uchi uke
ABWEHREN VON KONTAKT ANGRIFFEN	HANDGELENK-GRIFFE	6	8	10
	REVERSGRIFFE	4	4	6
	WÜRGEGRIFFE	2 am Boden	3 am Boden	5 3 davon am Boden
	UMKLAMMERUNGEN	1 von vorne, (Abwehr mit Nasengriff)	1 von vorne u. den Armen, (Kopfdrehgriff)	6
	OBERARMGRIFFE	1	2	3
	ÄRMELGRIFFE		1	2
	KRAGENGRIFFE			3
	SCHWITZKASTEN	1	1 von der Seite 1 von vorne	1 von der Seite 1 von vorne
SCHLÄGEN	HAARGRIFFE	1	2	2
	FAUSTSCHLÄGE	2	3	3
WAFFEN	FUSSTRITTE	2	3	3
	STICHWAFFEN		2	1 Messer gerade
	HIEBWAFFEN		3	1 Stock von oben beidhän.
GEGEN DRITTE		1 im Stand	1 im Stand	1 im Stand
DUO-SYSTEM JJIF*			2. Serie	2. Serie
KIME NO KATA			Idori 1 - 5	Idori 1 - 5
ERSTE HILFE		Fakultativ, Einbau einzelner Elemente		
AUSBILDUNGSZEIT: MONAT / ZEIT		9 / 50	9 / 50 / 14 Jahre	8 / 80

Allgemeine Bemerkungen:

Es können Stichproben aus vorhergehenden Prüfungen gemacht werden.
Die verschiedenen Angriffsarten entnehme man aus den Angriffsabbildungen.

* Duo-System JJIF

Kenntnisse der 1. + 2. Serie, mit Abwehrtechniken

Ju-Jitsu Programmübersicht SJV (Empfehlung)



		Jugendliche	Erwachsene
TECHNIK / PRÜFUNG ZUM:		2 . Kyu / Blau	2. Kyu / Blau
GRUNDSATZ		Anwendung verschiedener Prinzipien auf einen Angriff	Anwendung verschiedener Prinzipien auf einen Angriff
GRUNDLAGEN	<i>ALLGEMEINES</i>	Benehmen im Dojo	Benehmen im Dojo
NAGE WAZA	<i>TE WAZA</i>		Tai otoshi
	<i>MA SUTEMI WAZA</i>		Tomoe nage
	<i>YOKO SUTEMI WAZA</i>	Soto maki komi	Soto maki komi
KATAME WAZA	<i>OSAE WAZA</i>	2 Ju-Jitsu Kontrolltechniken	3 Ju-Jitsu Kontrolltechniken
	<i>KANSETSU WAZA</i>	Ude hishigi waki gatame Ude hishigi ude gatame	Ude hishigi juji gatame
	<i>SHIME WAZA</i>	Hadaka jime Okuri eri jime	Tsukomi jime Okuri eri jime
ZUSÄTZLICHE TECHNIKEN		Kote gaeshi Kote mawashi 3 Transportgriffe Handhebel in 4 versch. Richtungen 2 Genickhebel	Shiho nage Schulterhebel 4 Transportgriffe 2 Genickhebel
ATEMI	<i>ASHI ATE WAZA</i>	Mawashi geri	Mawashi geri
	<i>UDE ATE WAZA</i>	Shuto uchi Shuto uke	Shuto uchi Shuto uke
ABWEHREN VON KONTAKT ANGRIFFEN	<i>HANDGELENK- GRIFFE</i>	10	12
	<i>REVERSGRIFFE</i>	5	7
	<i>WÜRGEGRIFFE</i>	6 1 davon mit Unterarm von hinten	8 3 davon am Boden
	<i>UMKLAMMERUNGEN</i>	6	8
	<i>OBERARMGRIFFE</i>	2	4
	<i>ÄRMELGRIFFE</i>	1	3
	<i>KRAGENGRIFFE</i>	1	3
	<i>SCHWITZKASTEN</i>	4	4
SCHLÄGEN	<i>HAARGRIFFE</i>	3	4
	<i>FAUSTSCHLÄGE</i>	4	5
WAFFEN	<i>FUSSTRITTE</i>	4	5
	<i>STICHWAFFEN</i>	3	4
	<i>HIEBWAFFEN</i>	4	4
	<i>FAUSTFEUERWAFFEN</i>		2 (je 1 von vorne und von hinten)
GEGEN DRITTE		2 (je 1 am Boden und im Stand)	2 (je 1 am Boden und im Stand)
DUO-SYSTEM JJIF*		3. Serie	3. Serie
KIME NO KATA		Idori 1-8	Idori 1-8
ERSTE HILFE		Fakultativ, Einbau einzelner Elemente	
AUSBILDUNGSZEIT: MONAT / ZEIT		12 / 120 / 15 Jahre	10 / 100

Allgemeine Bemerkungen:

Es können Stichproben aus vorhergehenden Prüfungen gemacht werden.
Die verschiedenen Angriffsarten entnehme man aus den Angriffsabbildungen.

* Duo-System JJIF

Kenntnisse der 1.-3. Serie, mit Abwehrtechniken

Ju-Jitsu Programmübersicht SJV (Empfehlung)



		Jugendliche	Erwachsene
TECHNIK / PRÜFUNG ZUM:		1. Kyu / Braun	1. Kyu / Braun
GRUNDSÄTZE		Anwendung eines Prinzips auf verschiedene Angriffe, fließend, sich und den Gegner bewegen.	Anwendung eines Prinzips auf verschiedene Angriffe, fließend, sich und den Gegner bewegen.
GRUNDLAGEN	<i>ALLGEMEINES</i>	Benehmen im Dojo	Benehmen im Dojo Taktisches Verhalten
NAGE WAZA	<i>TACHI WAZA</i>	<i>KOSHI WAZA</i>	Ushiro goshi
		<i>TE WAZA</i>	Sukui nage Kata guruma Hadaka jime
KATAME WAZA	<i>OSAE WAZA</i>		3 Ju-Jitsu Kontrolltechniken
	<i>KANSETSU WAZA</i>		Ude hishigi te gatame Ude garami
	<i>SHIME WAZA</i>		Kata te jime Tsukomi jime
ZUSÄTZLICHE TECHNIKEN		Shiho nage Kote hineri 4 Transportgriffe Handhebel in 4 versch. Richtungen 2 Genickhebel	3 Genickhebel Fusshebel Halsschere
ATEMI	<i>ASHI ATE WAZA</i>		Ushiro geri
ABWEHREN VON KONTAKT ANGRIFFEN	<i>HANDGELENKGRIFFE</i>	10	14
	<i>REVERSGRIFFE</i>	5	9
	<i>WÜRGEGRIFFE</i>	8 3 davon am Boden	9 4 davon am Boden
	<i>UMKLAMMERUNGEN</i>	6	10
	<i>OBERARMGRIFFE</i>	2	5
	<i>ÄRMELGRIFFE</i>	1	4
	<i>KRAGENGRIFFE</i>	2	4
SCHLÄGEN	<i>SCHWITZKASTEN</i>	5	6
	<i>HAARGRIFFE</i>	3	4
	<i>FAUSTSCHLÄGE</i>	4	6
WAFFEN	<i>FUSSTRITTE</i>	4	6
	<i>STICHWAFFEN</i>	4	7
	<i>HIEBWAFFEN</i>	5	6
	<i>FAUSTFEUERWAFFEN</i>	2 je eine von vorne / von hinten	3
GEGEN DRITTE		3	4
DUO-SYSTEM JJIF*		4. Serie	4. Serie
KIME NO KATA		Ganze Kata	Ganze Kata
ERSTE HILFE		Fakultativ, Einbau einzelner Elemente	
AUSBILDUNGSZEIT: MONAT / ZEIT		12 / 150 / 16 Jahre	12 / 150

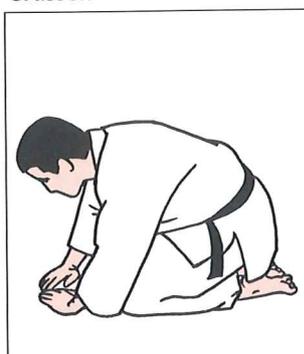
Allgemeine Bemerkungen

Es können Stichproben aus vorhergehenden Prüfungen gemacht werden.
Die verschiedenen Angriffsarten entnehme man aus den Angriffsabbildungen.

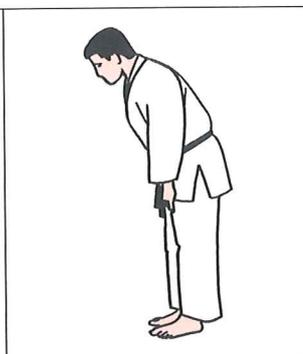
* Duo-System JJIF

Kenntnisse der 1.-4. Serie, mit Abwehrtechniken

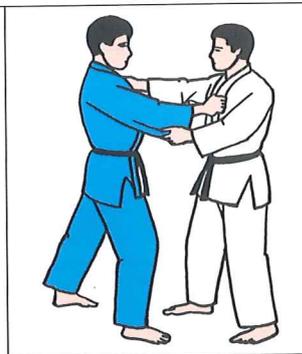
Grüssen



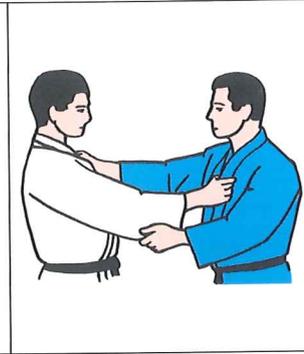
Ritsurei



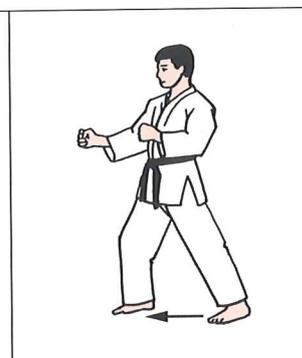
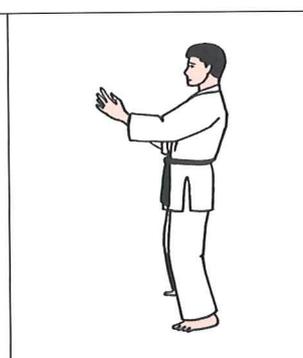
Zarei



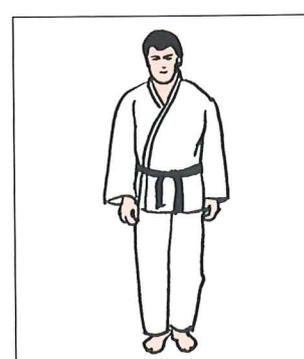
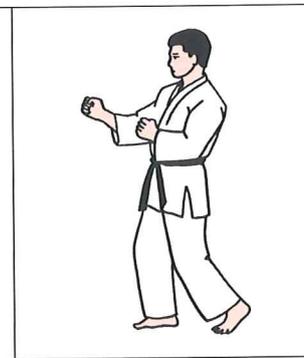
Kumi Kata



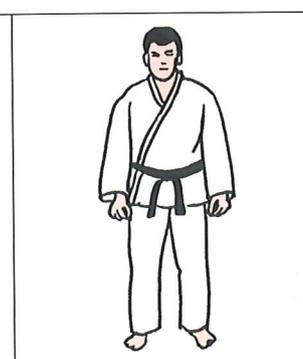
Tai sabaki



Tsugi ashi



Heisoku dachi



Shizentai



Kiba dachi



Shiko dachi



Zenkutsu dachi

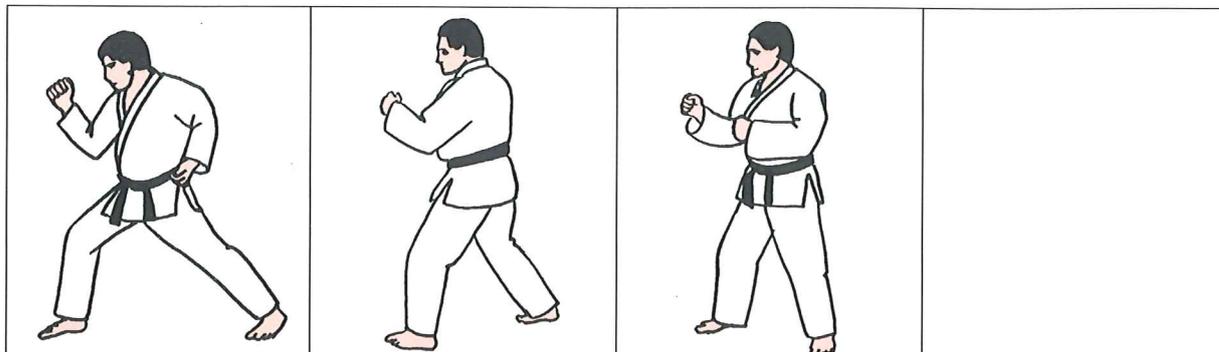


Kokutsu dachi

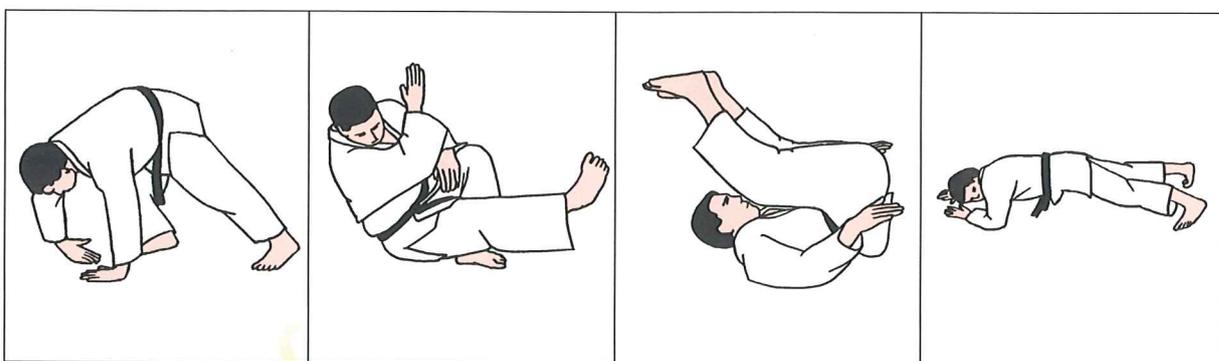


Jigotai

Angriffsstellung



Fallschule

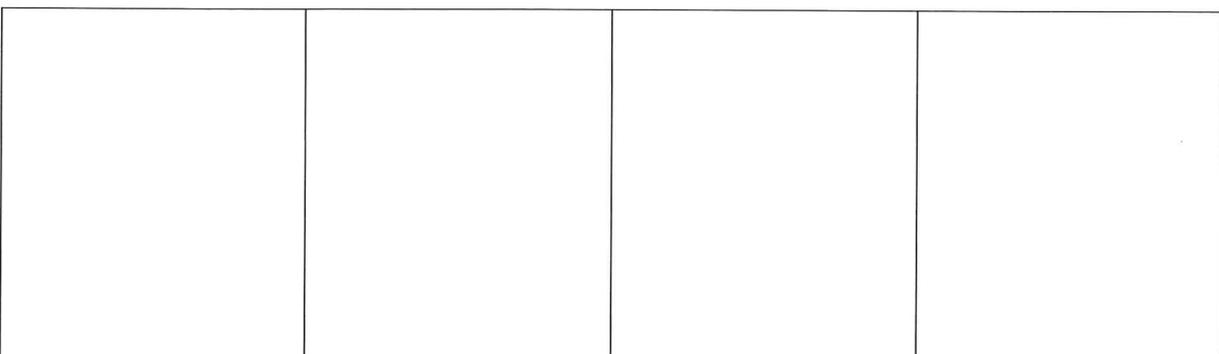
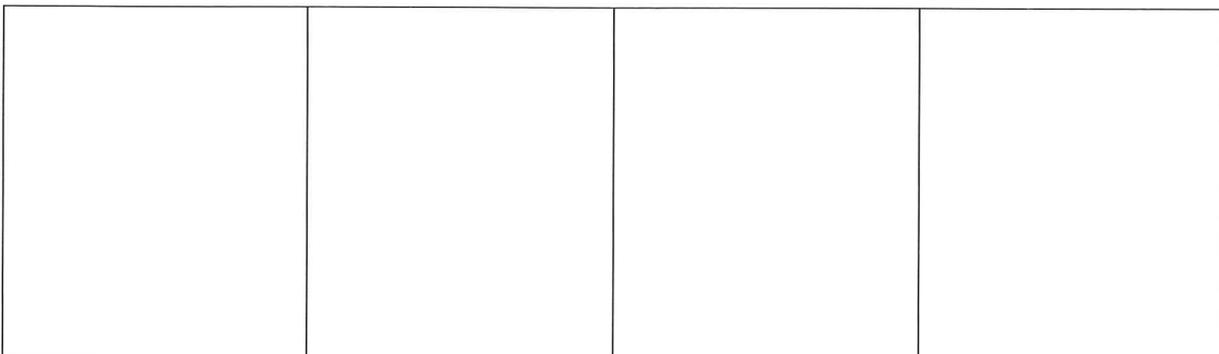


Mae ukemi

Yoko ukemi

Ushiro ukemi

Sturz



Nage waza

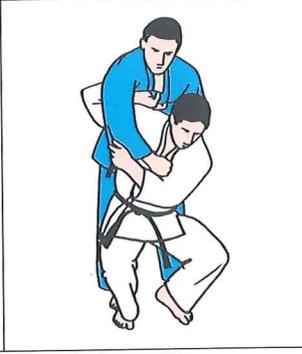
Te waza



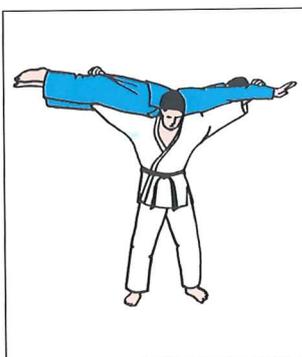
Ippon seoi nage



Morote seoi nage



Eri seoi nage



Kata guruma



Uki otoshi



Sumi otoshi



Sukui nage

Würfe ausserhalb des Gokyo



Tai otoshi



Kubi nage



Morote gari



Kani basami



Seoi otoshi



Morote seoi otoshi



Kuchiki daoshi



Kibisu gaeshi (Kata ashi dori)

Nage waza

Koshi waza



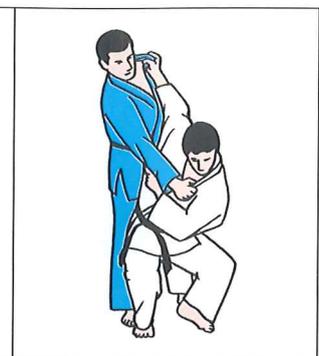
Uki goshi



O goshi



Koshi guruma



Tsuru komi goshi



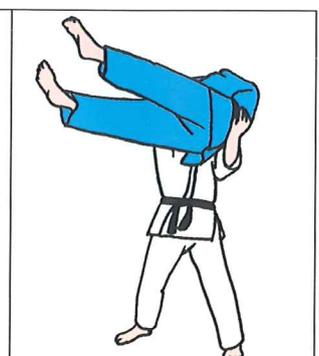
Harai goshi



Tsuru goshi



Hane goshi



Ushiro goshi



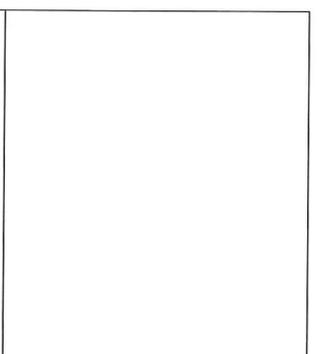
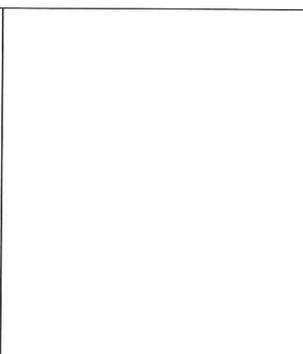
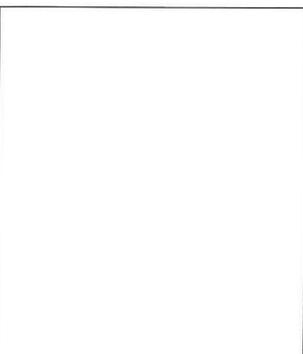
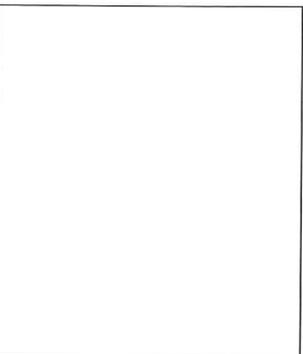
Hane maki komi



Utsuri goshi



Soto maki komi



Nage waza

Ashi waza



De ashi barai



Hiza guruma



Sasae tsuri komi ashi



O soto gari



O uchi gari



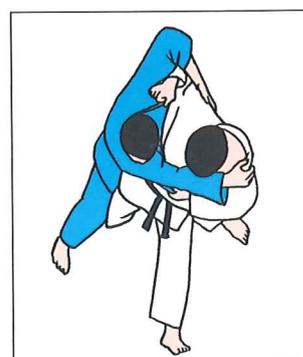
Ko soto gari



Ko uchi gari



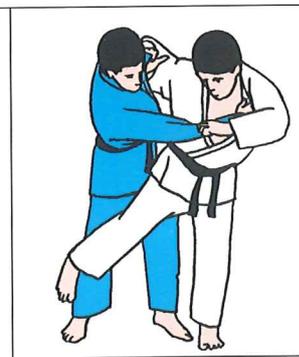
Okuri ashi barai



Uchi mata



Ko soto gake



Ashi guruma



Harai tsuri komi ashi



O guruma



O soto guruma

Nage waza

Sutemi waza

Ma sutemi waza



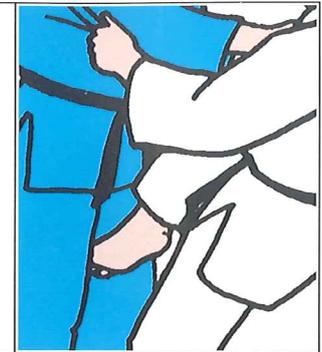
Tomoe nage



Tomoe nage



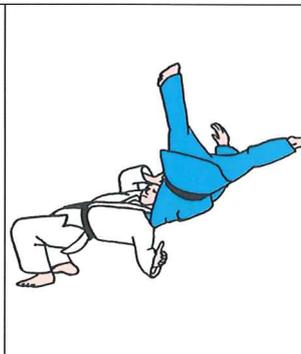
Sumi gaeshi



Detail

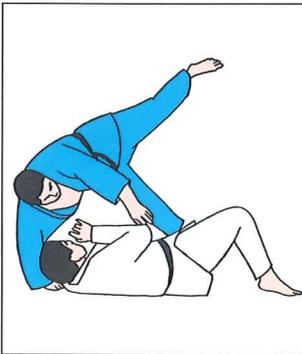


Ura nage



Ura nage

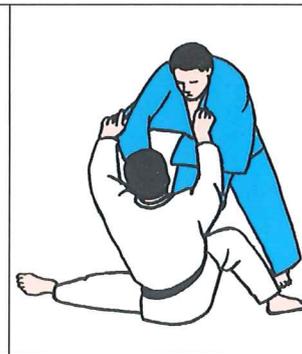
Yoko sutemi waza



Yoko otoshi



Tani otoshi



Uki waza



Yoko wakare



Yoko guruma



Yoko guruma



Yoko gake

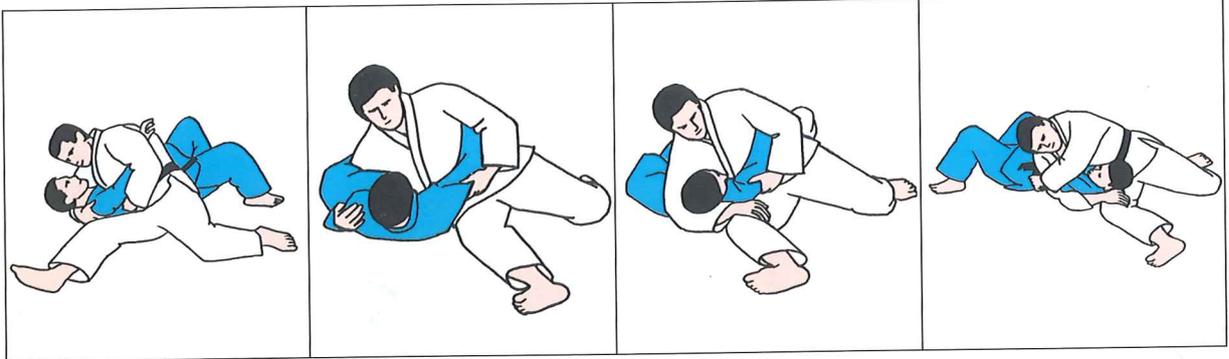


Yoko gake

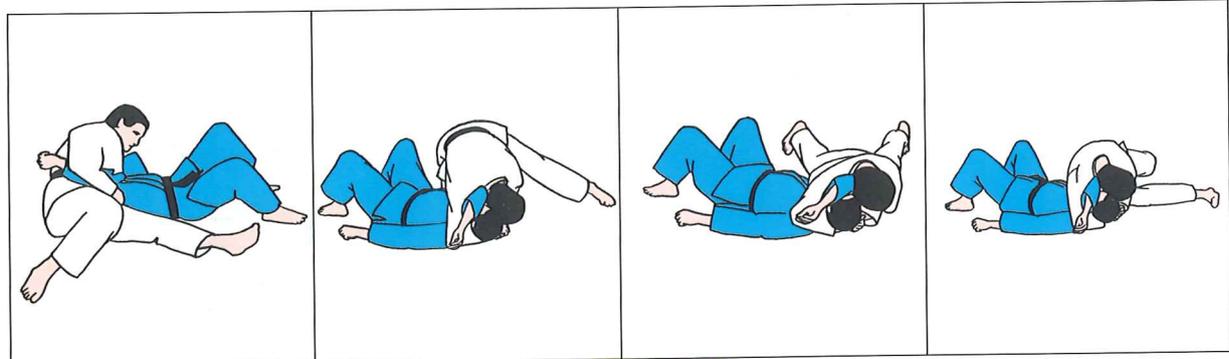
Katame waza



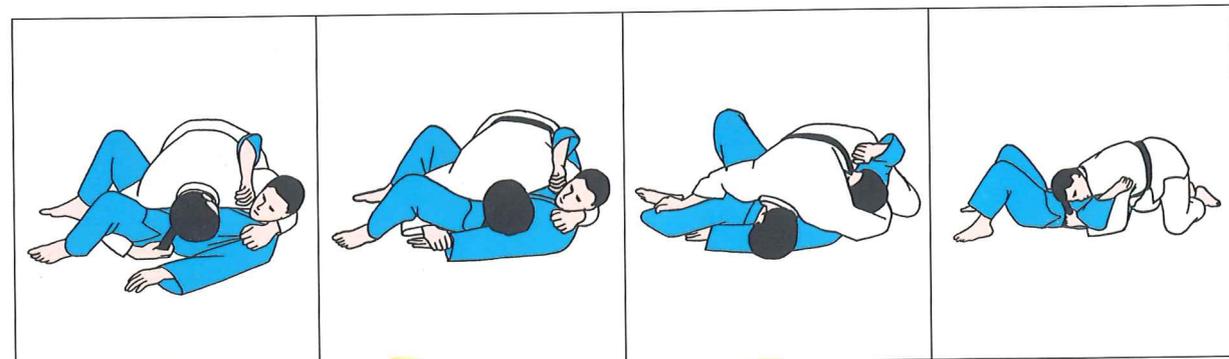
Osae waza



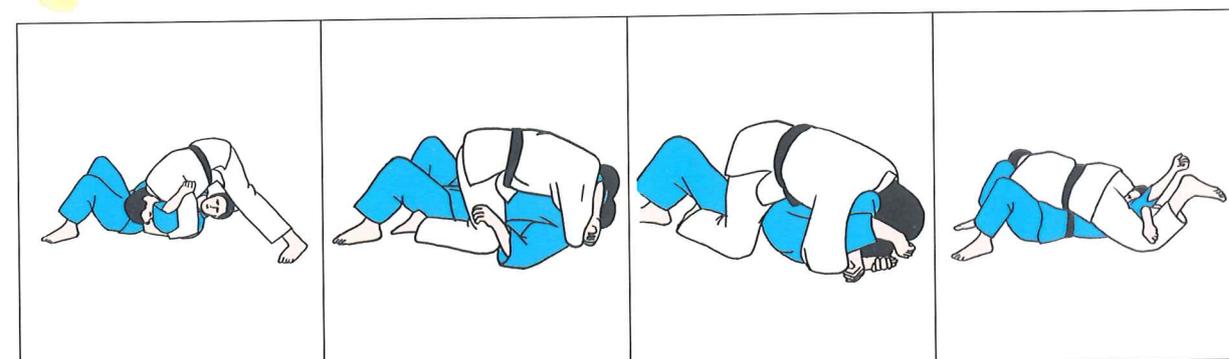
Kesa gatame Kuzure kesa gatame Kuzure kesa gatame Kuzure kesa gatame



Kuzure kesa gatame Kata gatame Kata gatame Kata gatame



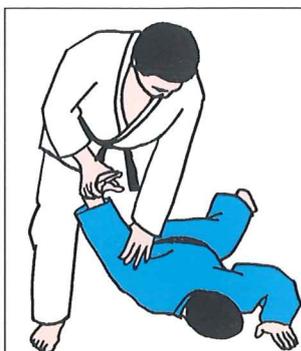
Yoko shiho gatame Yoko shiho gatame Yoko shiho gatame Kami shiho gatame



Kuzure kami shiho gatame Tate shiho gatame Tate shiho gatame Kami sankaku gatame

Katame waza

Kansetsu waza



Ude hishigi te gatame



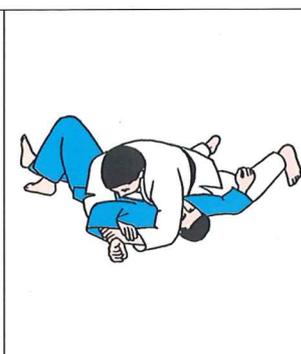
Ude hishigi te gatame



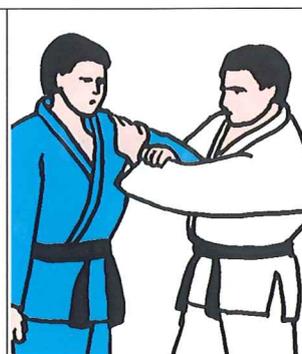
Ude hishigi waki gatame



Ude hishigi hara gatame



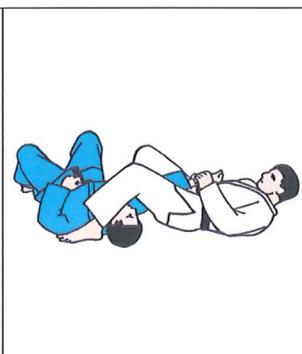
Ude garami



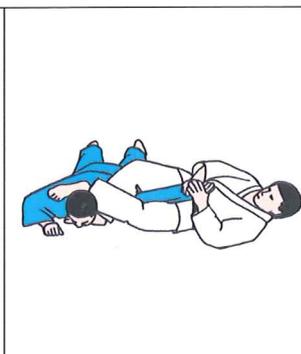
Ude garami



Kesa garami



Ude hishigi juji gatame



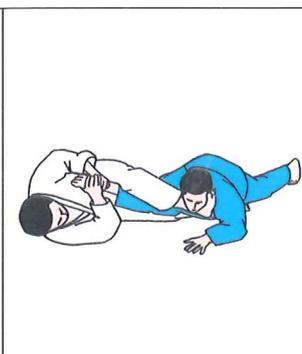
Ude hishigi juji gatame



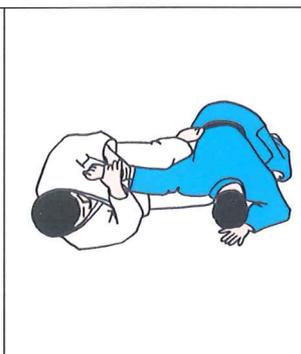
Ude hishigi ude gatame



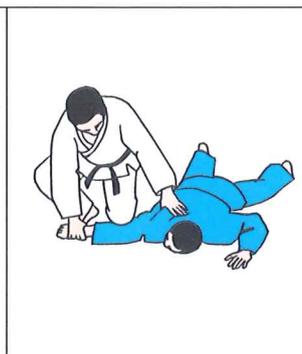
Ude hishigi ashi gatame



Ude hishigi ashi gatame

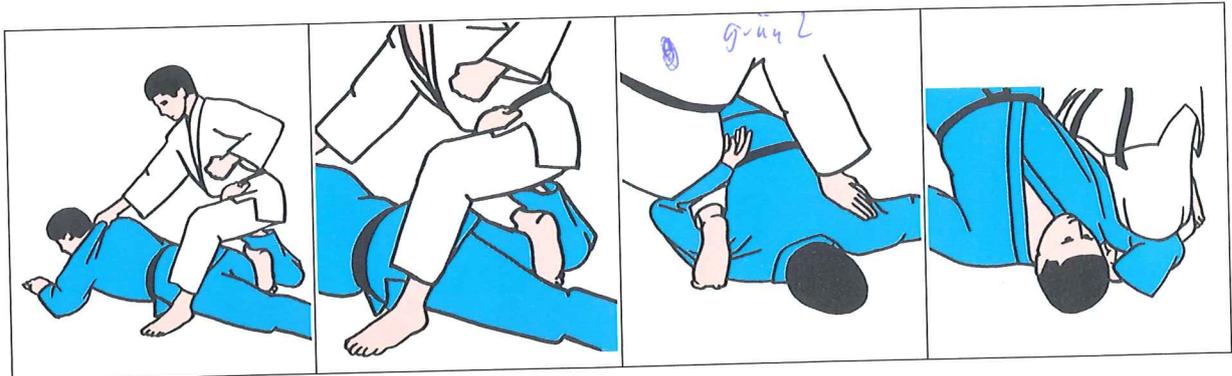
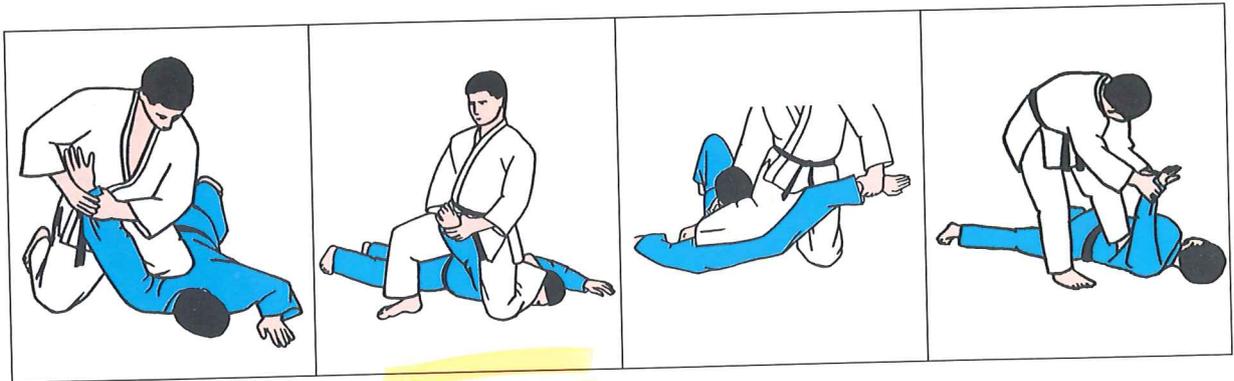
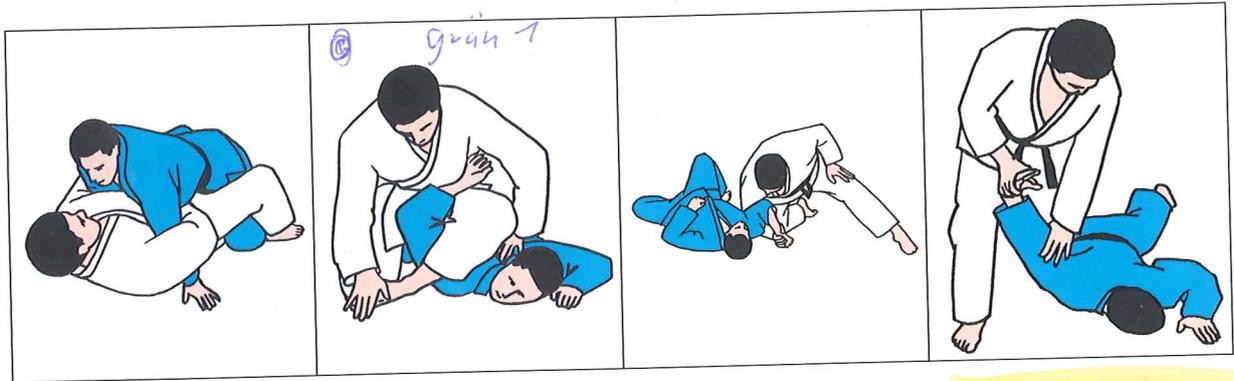
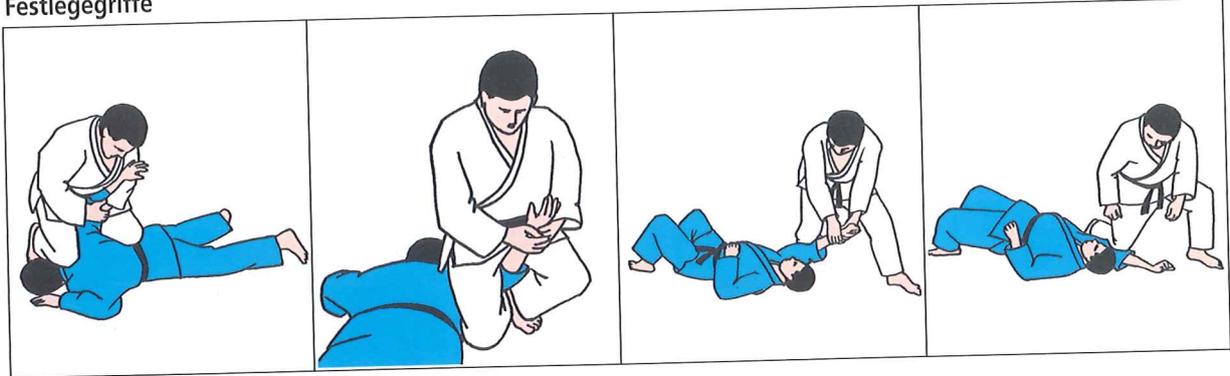


Ude hishigi hiza gatame



Hiza gatame

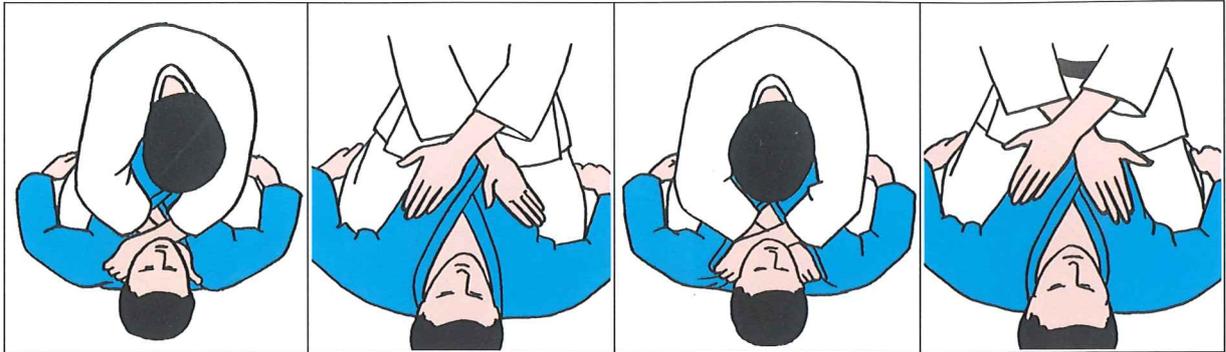
Festlegegriffe



auch Kniehebel

auch Kniehebel

Shime waza

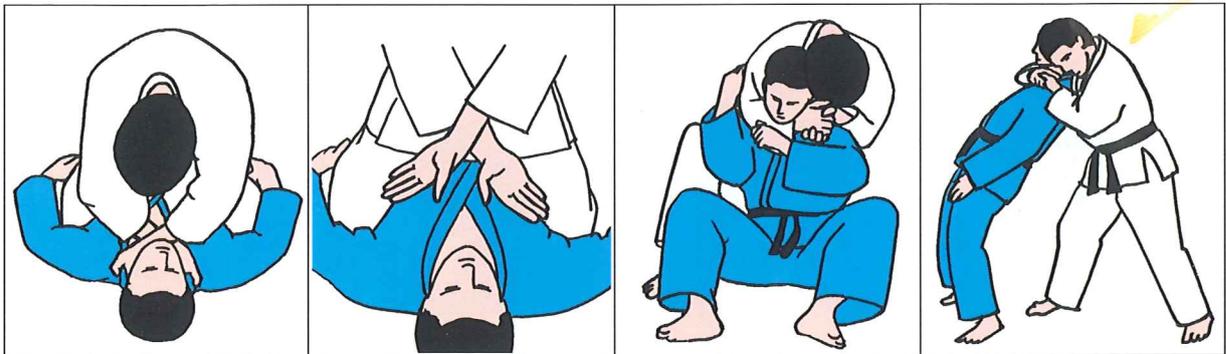


Kata juji jime

Detail

Nami juji jime

Detail

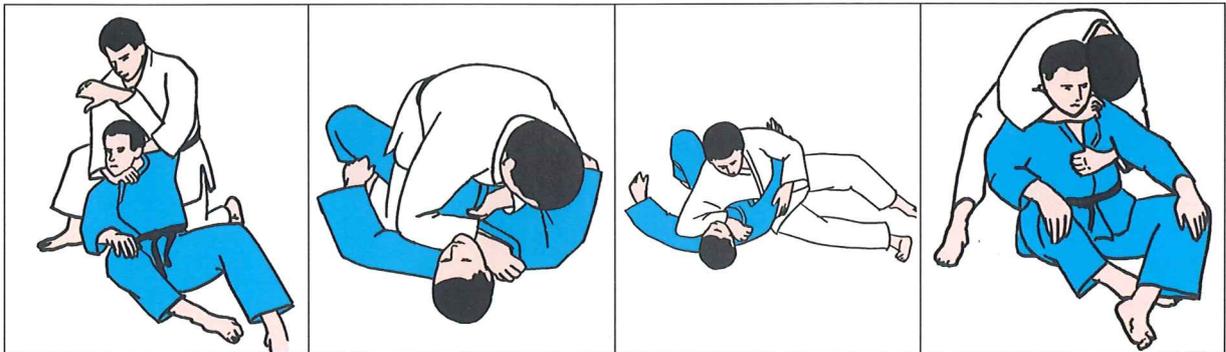


Gyaku juji jime

Detail

Hadaka jime

Hadaka jime

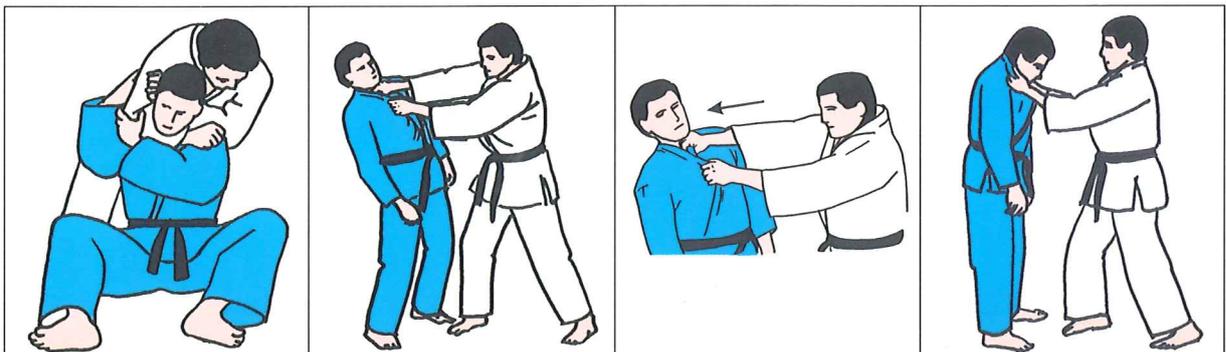


Kata ha jime

Kata te jime

Kata te jime

Okuri eri jime



Sode guruma jime

Tsukomi jime

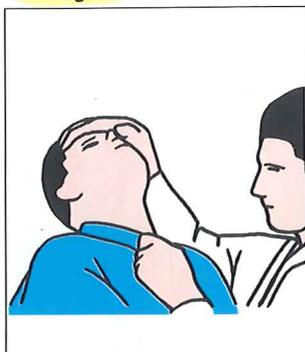
Detail

Riote jime

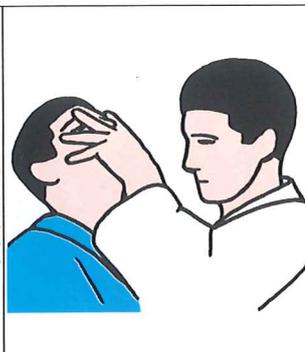
Zusätzliche Techniken



Nasengriff



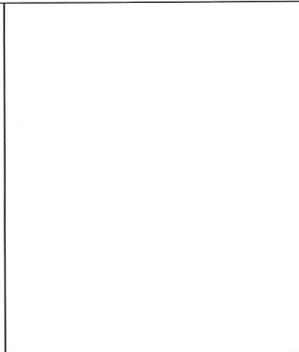
Kopfdrehgriff



Halsschere



Genickhebel



Transportgriffe



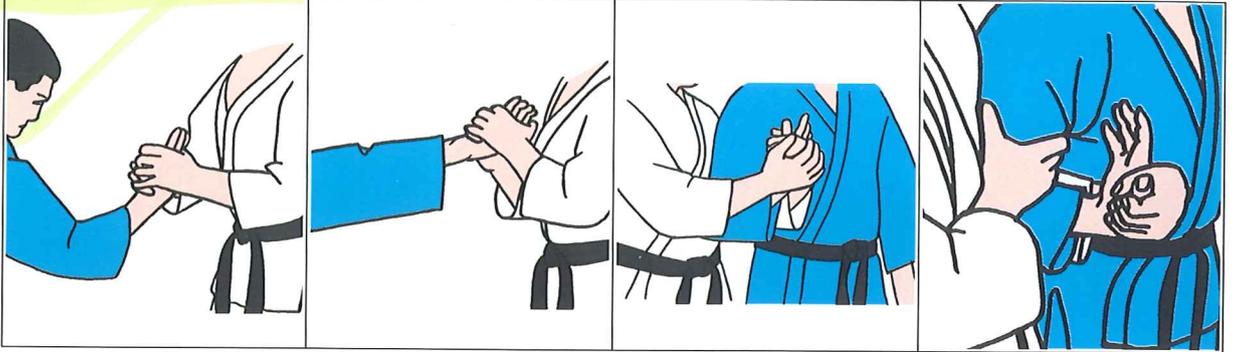
auch Te gatame



von vorne

von hinten

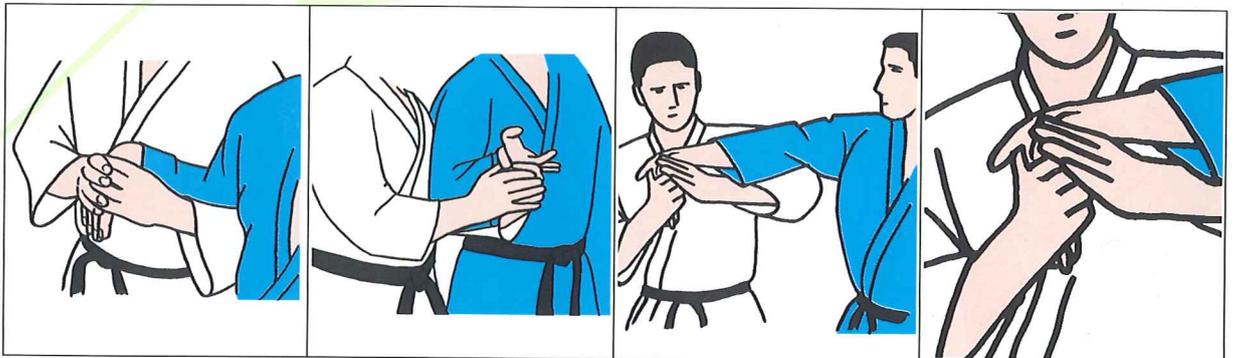
Handhebel in 4 Richtungen



Detail

Fingerhebel spreizen

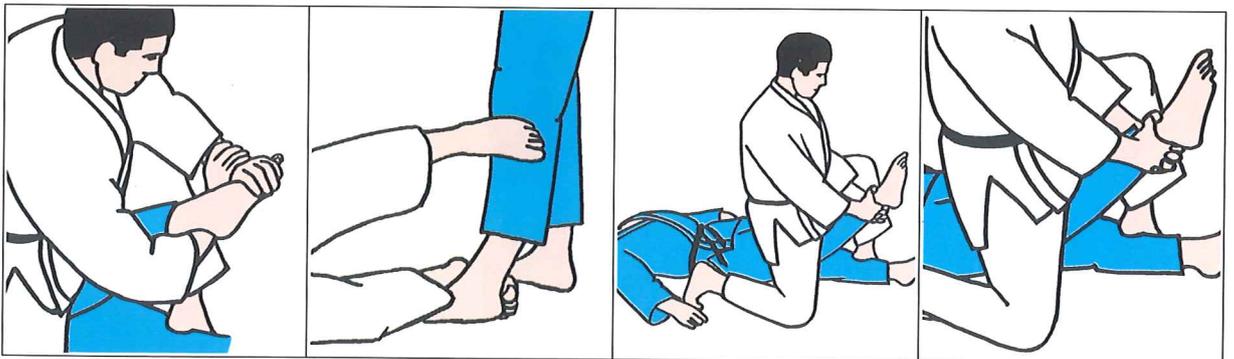
Fingerhebel überstrecken



Detail

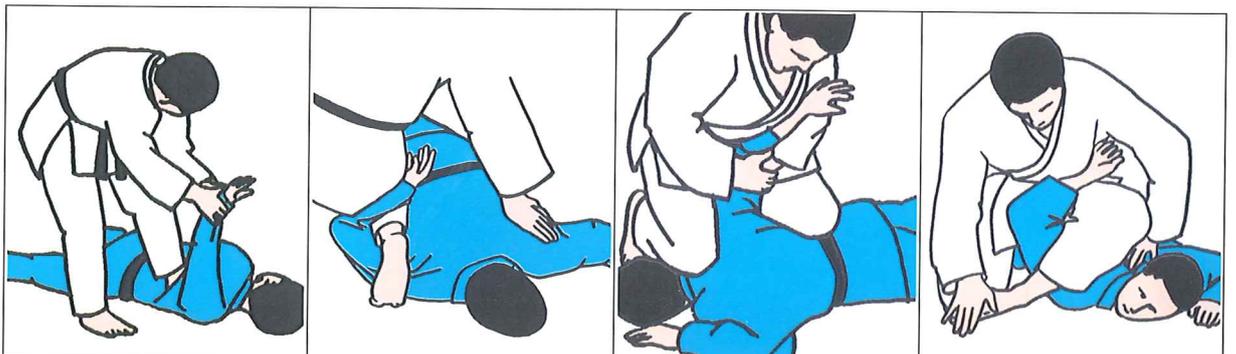
Fusshebel

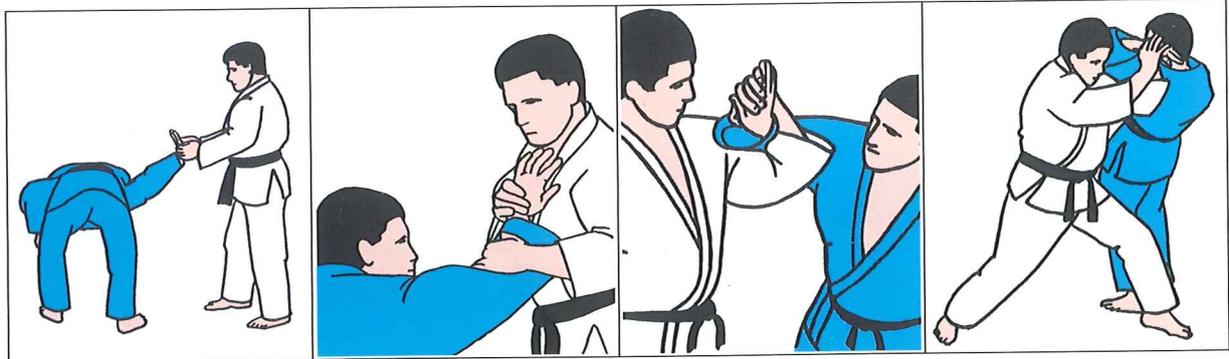
Kniehebel



Detail

Achselhebel



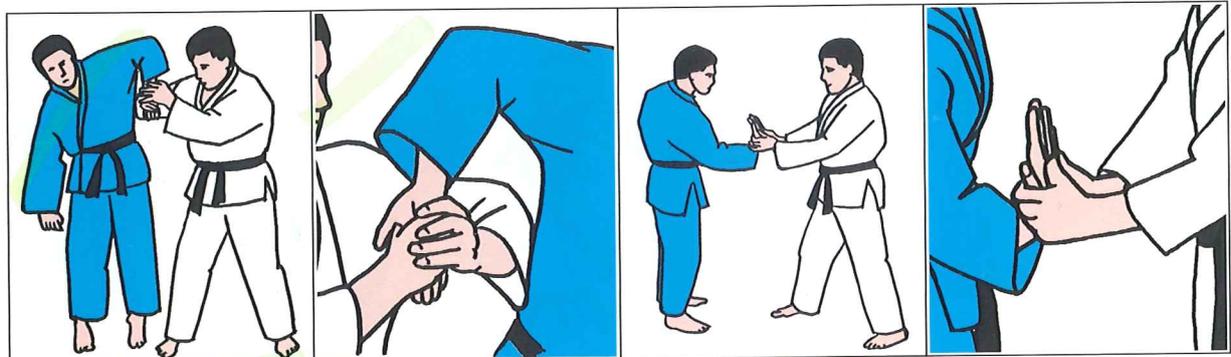


Kote mawashi

Kote mawashi

Kote mawashi

Shiho nage



Kote hineri

Detail

Kote gaeshi

Detail

Atemi Ashi ate waza

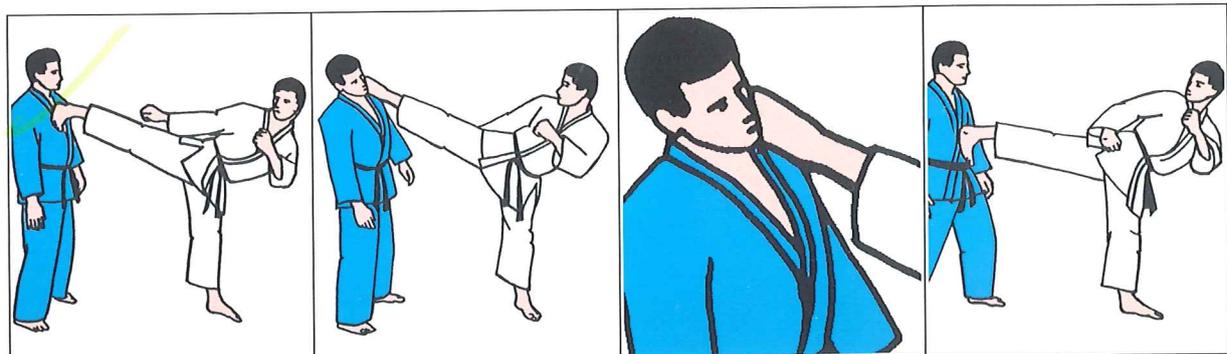


Kin geri

Mae geri (ke age)

Mae geri (ke komi)

Hiza geri



Yoko geri

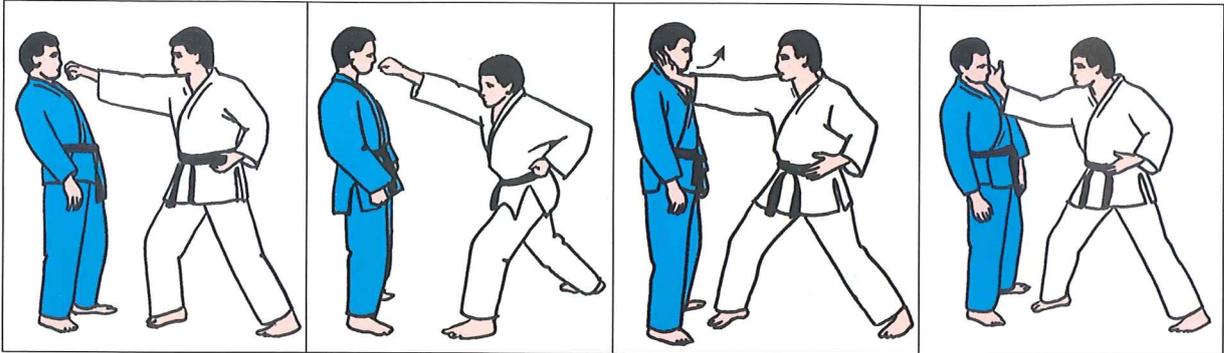
Mawashi geri

Detail

Ushiro geri

Atemi

Ude ate waza

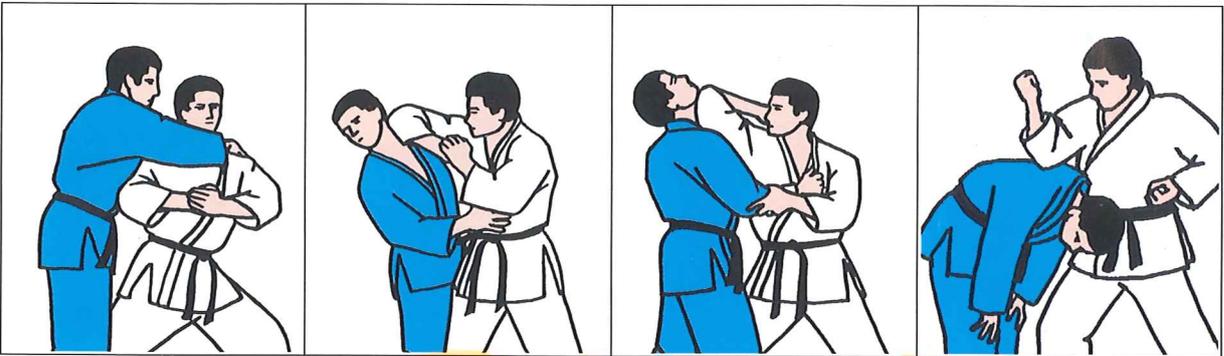


Oie zuki

Gyaku zuki

Shuto uchi

Shuto uchi

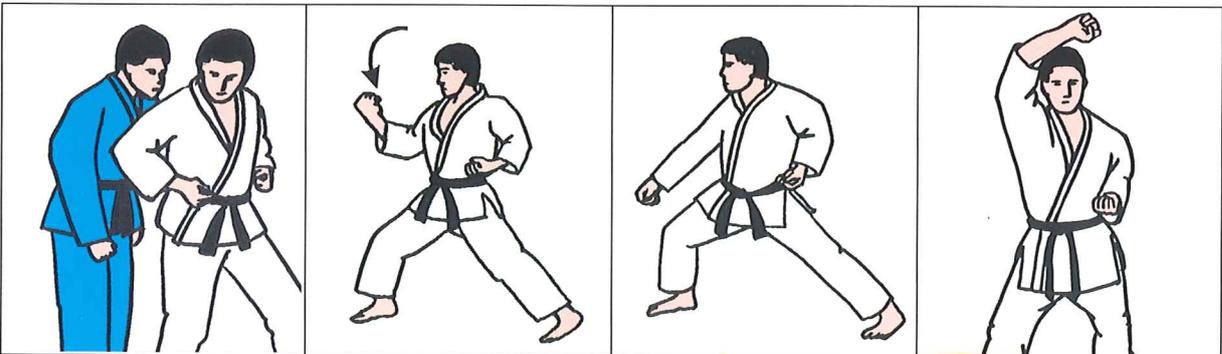


Empi uchi (yoko)

Empi uchi (mawashi)

Empi uchi (age)

Empi uchi (otoshi)

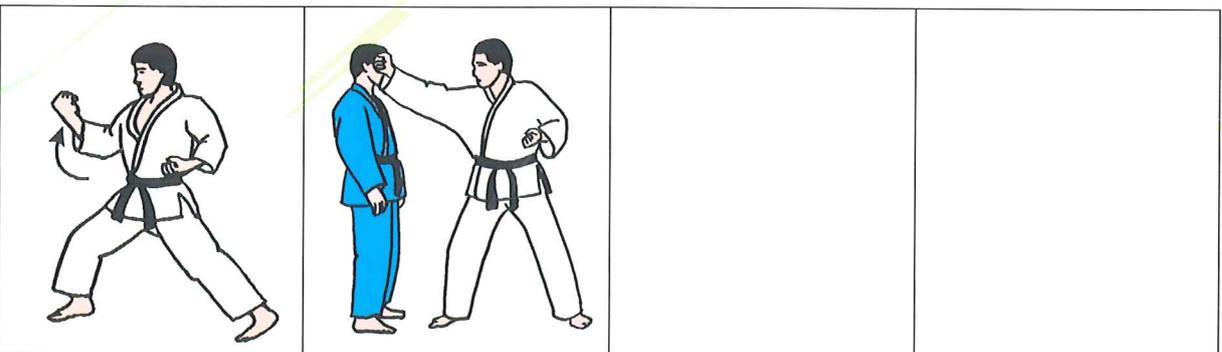


Empi uchi (ushiro)

Shuto uke

Gedan barai

Age uke



Uchi uke

Uraken uchi

Atemi

Atemi ausserhalb des Kyu-Programmes



Tate zuki

Tetsui uchi

Ura zuki

Shotei zuki

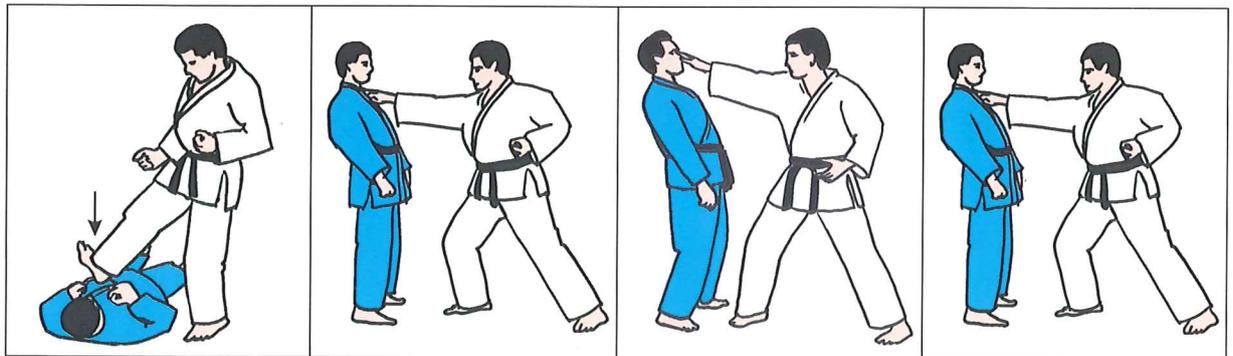


Juji uke

Haito uchi

Fumi komi

Kansetsu geri

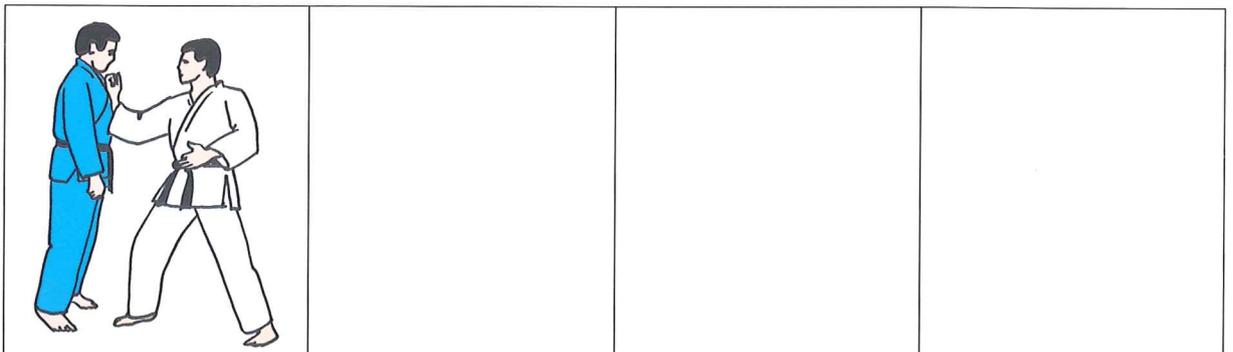


Kagato geri

Nukite ippon (ein Finger)

Nukite nihon (zwei Finger)

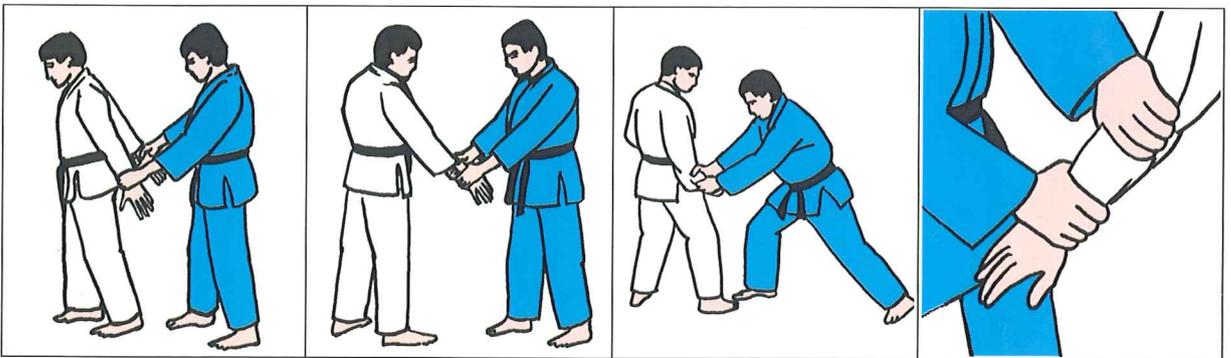
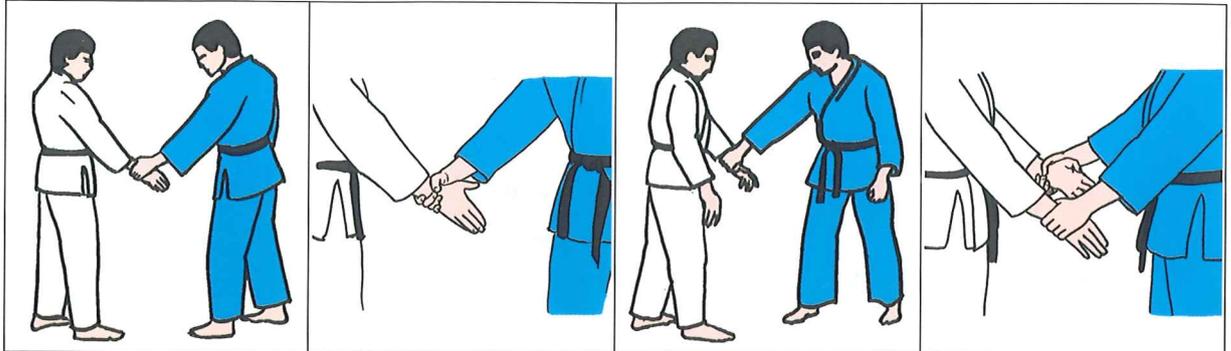
Nukite jonhon (alle Finger)



Ago zuki

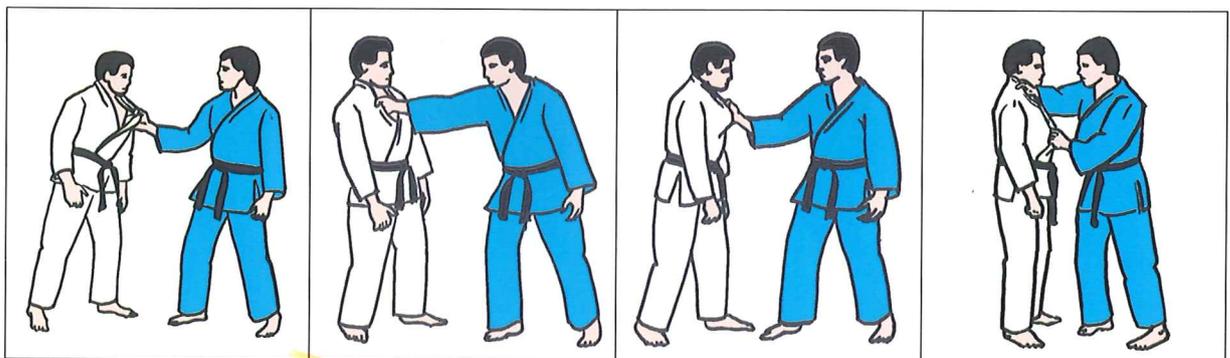
Angriffe mit Körperkontakt

Handgelenk



gestossen

Revers

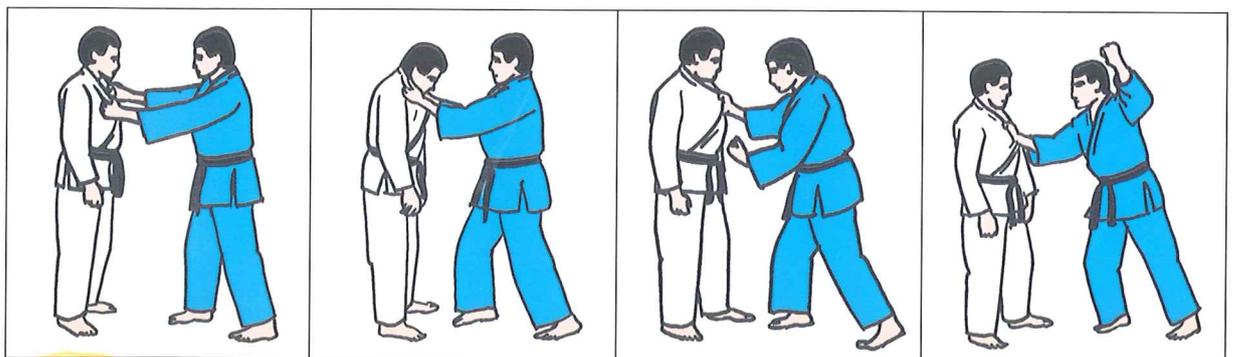


gezogen

verkehrt gestossen

verkehrt gezogen

mit Würgebedrohung



gestossen

gezogen

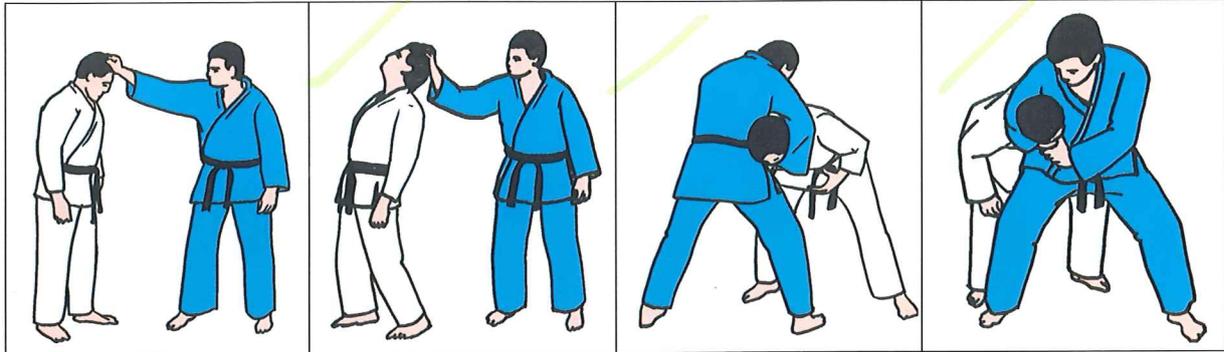
mit Faustschlagbedrohung

mit Faustschlagbedrohung

Angriffe mit Körperkontakt

Haargriffe

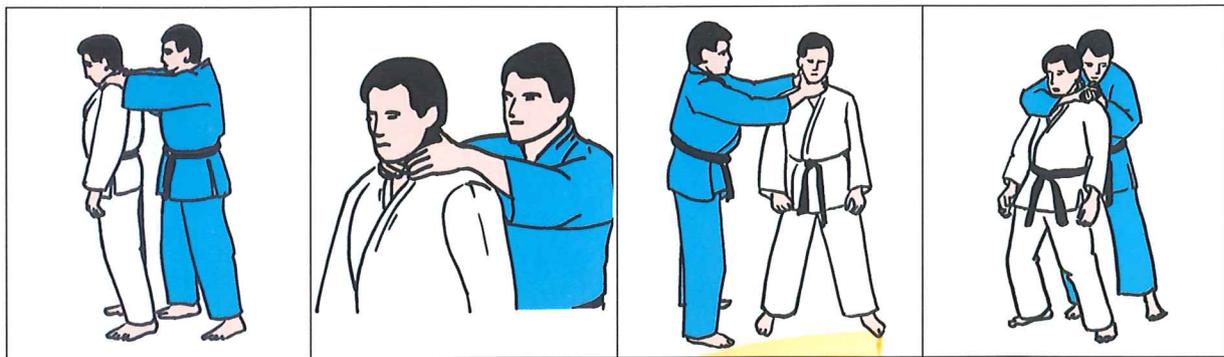
Schwitzkasten



Würgeangriffe



mit Bedrohung



mit Unterarm gezogen

mit Stoff (auch Riote jime)

Angriffe mit Körperkontakt

Ärmelgriffe



Oberarmgriffe

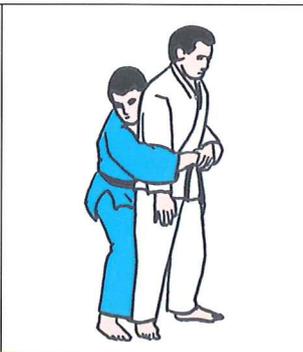
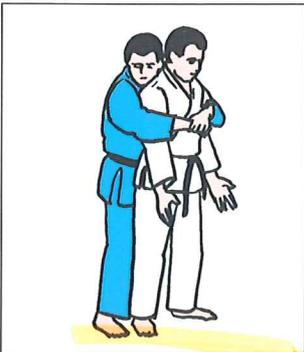
auch Te gatame

Oberarmgriffe



Kragengriffe

Brustumklammerungen



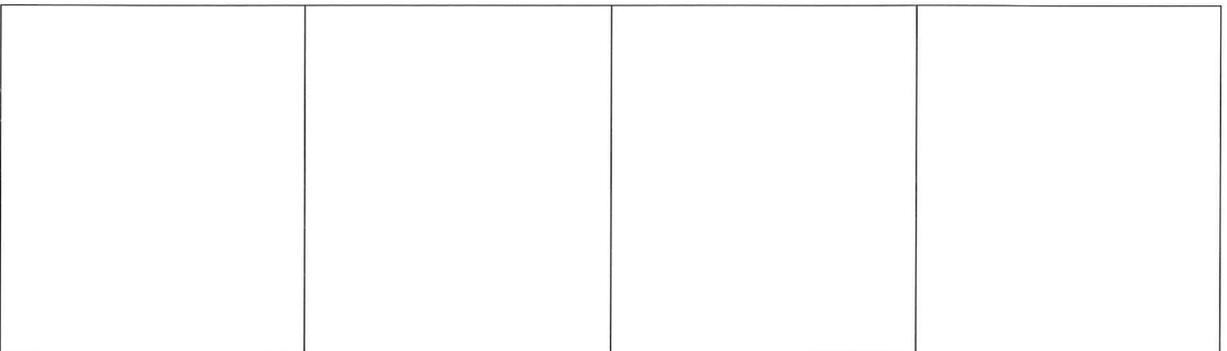
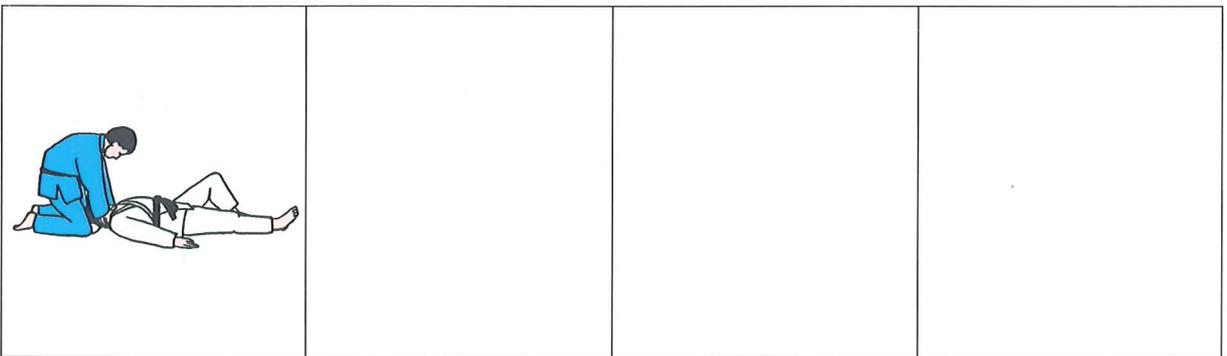
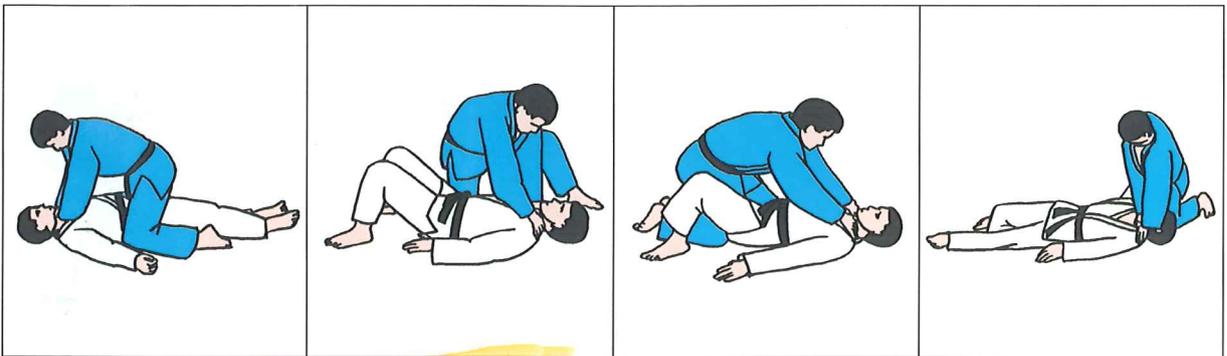
mit Anheben

Angriffe mit Körperkontakt

Brustumklammerungen



Würgen am Boden



Angriffe ohne Körperkontakt



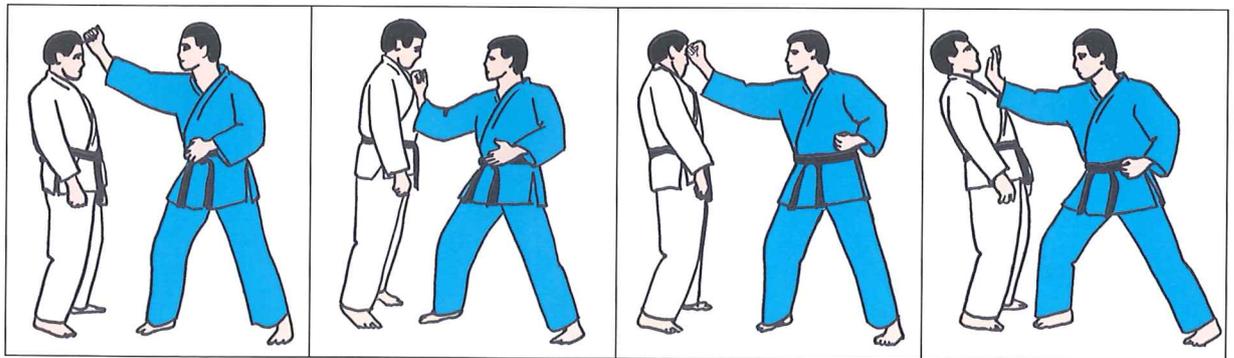
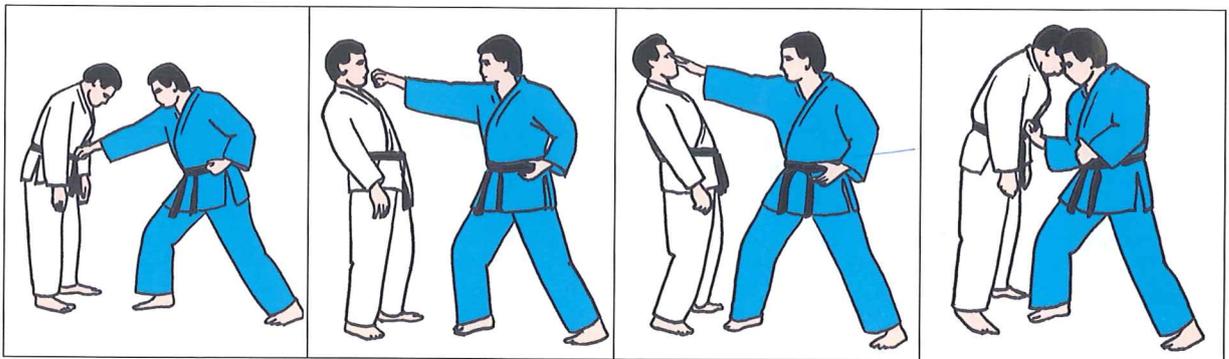
Ohrfeigen



vorbeischlagen

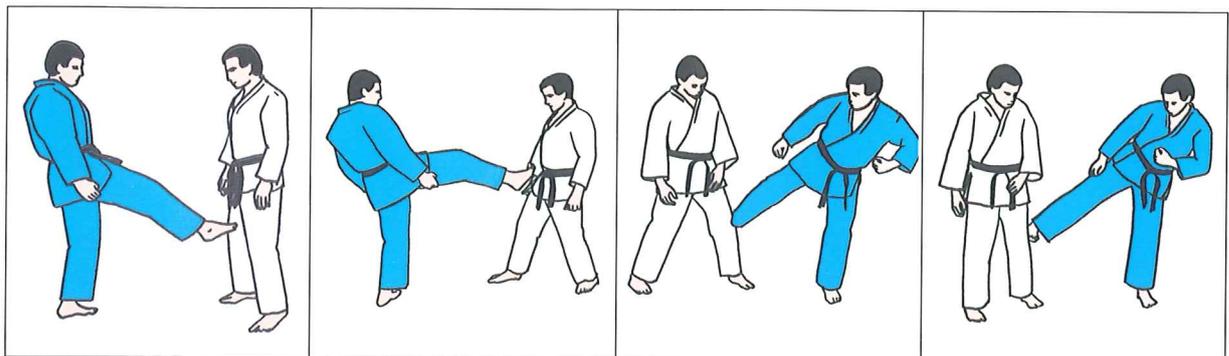
und zurück

Faustschläge



Hakens Schlag

Fusstritte



tief

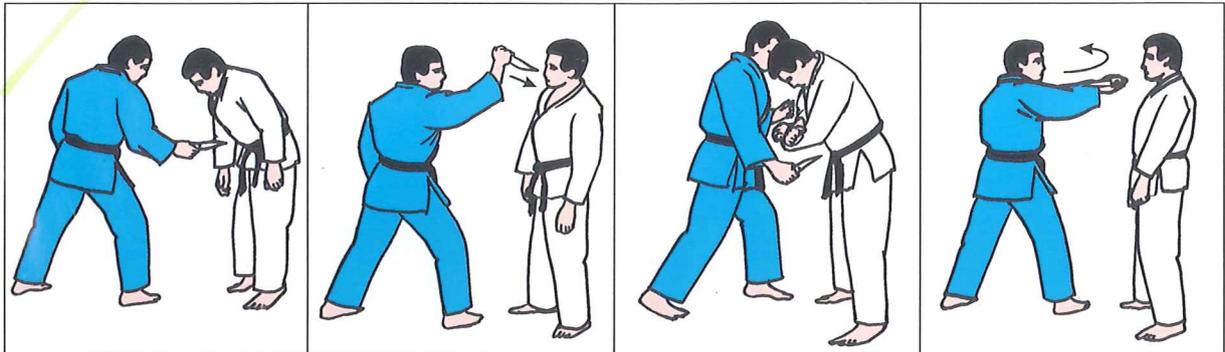
hoch

Halbkreis

seitwärts (Schlag auf Knie)

Angriffe mit Waffen

Messerangriffe

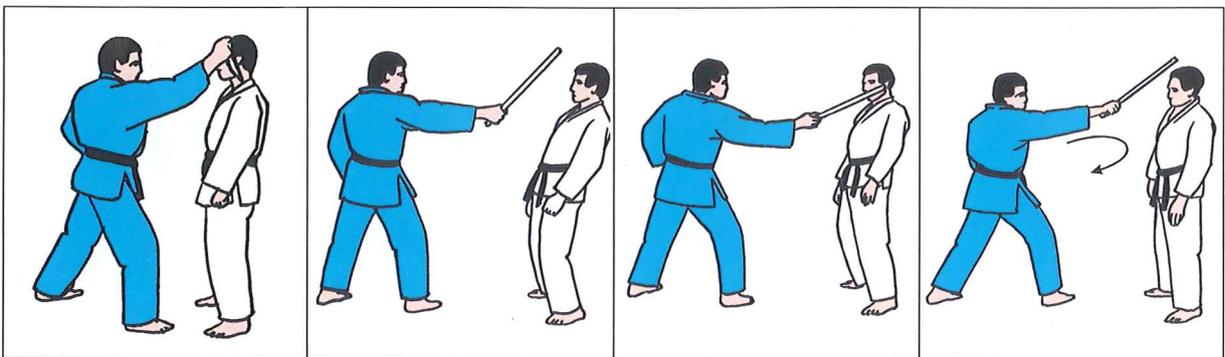


gerade

verkehrt

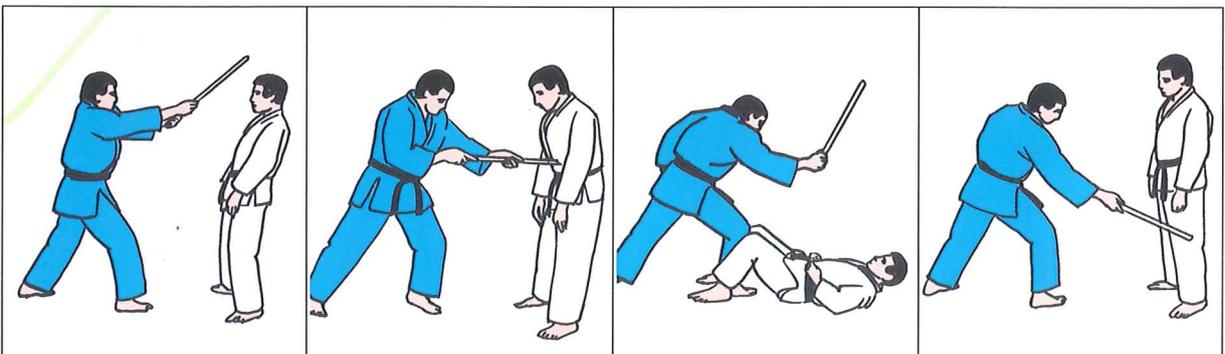
von vorne

Stockangriffe

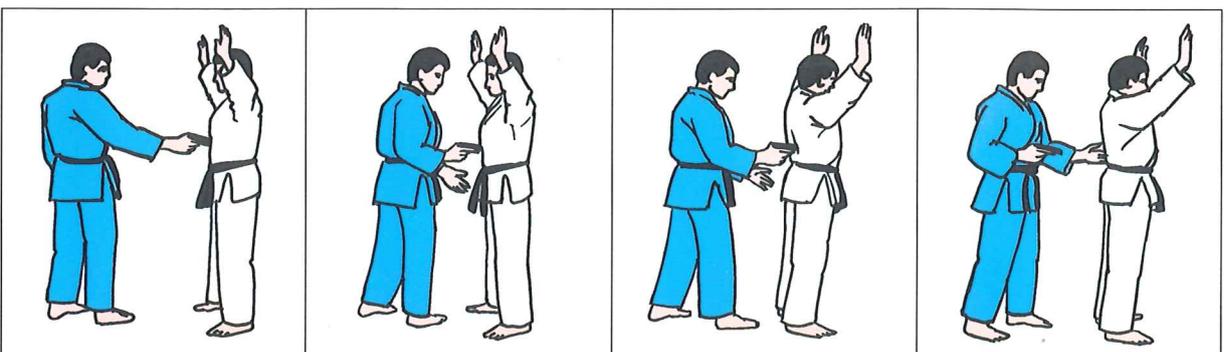


von oben

spalten



Faustfeuerwaffen Bedrohung



von vorne

mit Griff zum Bedrohten

Täuschung

Duo-System JJIF

Ju-Jitsu International Federation



Serie 1:
Holdings

Serie 2:
Embracings

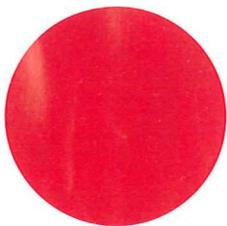
Serie 3:
Punches/Kicks

Serie 4:
Weapons



Vorgehen bei einem Unfall auf der Matte

Schauen → **Denken** → **Handeln**



Schauen

- Ruhig bleiben
- Übersicht gewinnen
- Was ist geschehen?
- Wer und wie viele sind betroffen?



Denken

- Was ist zu tun?
- Weitere Gefahren für Unfallopfer
- Gefahren für Helfer
- Gefahren für Drittpersonen

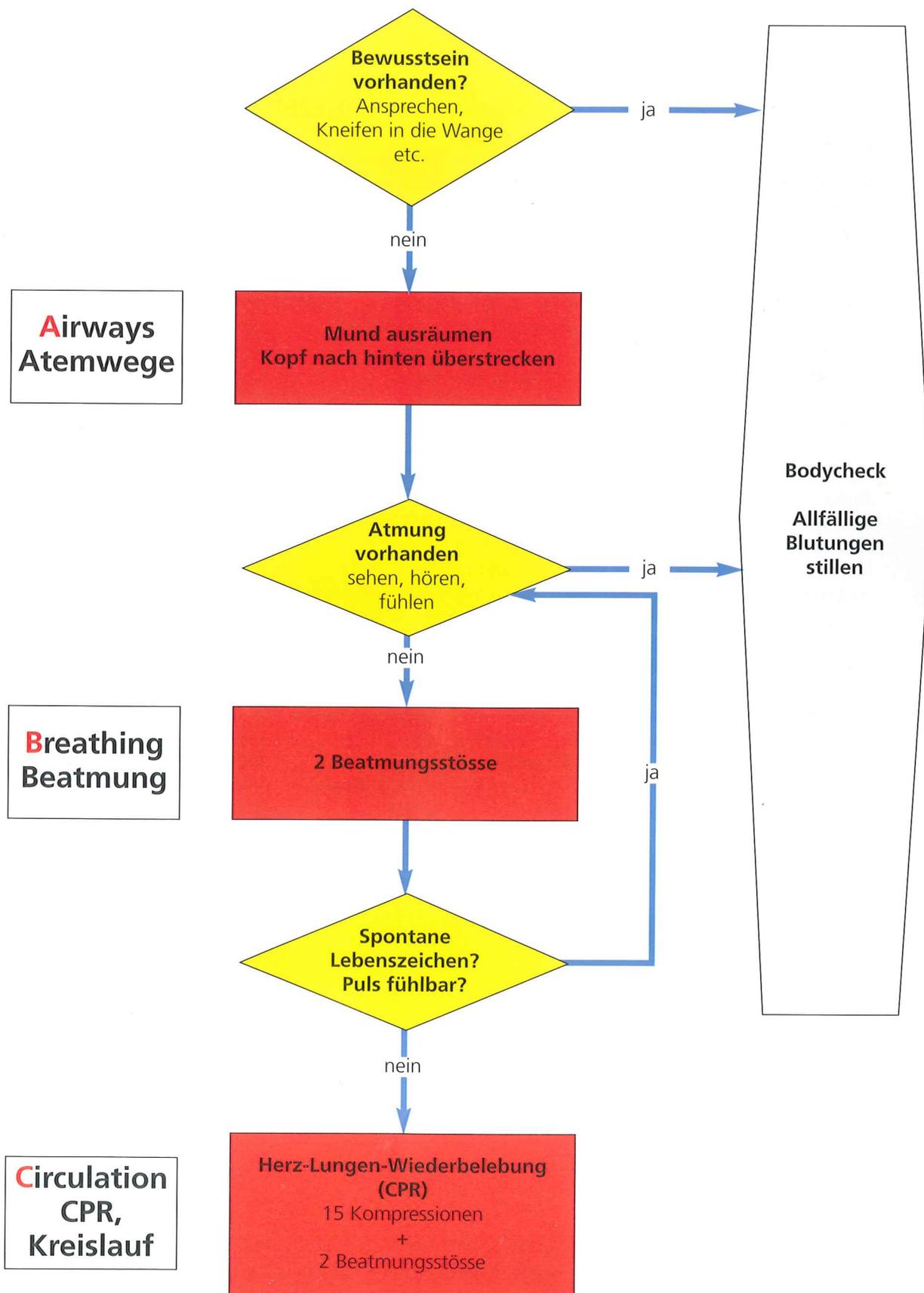


Handeln

- Erst jetzt wird gehandelt
- Sich selbst vor Gefahren schützen
- Alarmieren (nicht vergessen!)
- Evtl. Opfer aus Gefahrenzone bringen
- Beurteilung gemäss **ABC**-Schema
- Erste Hilfe leisten/**KUATSU**-Technik anwenden

- Diese Zusammenfassung dient nur als Übersicht in Form einer Auflistung (Checkliste)
- Die Kuatsu-Methoden und Erste-Hilfe-Massnahmen sollen nur von ausgebildeten Personen ausgeführt werden.
Wir empfehlen den regelmässigen Besuch von Kuatsu-Kursen des SJV.
- Die Liste ist selbstverständlich aus Platzgründen nicht vollständig, sie beinhaltet nur Tipps und Anregungen.
- Wenn der Patient ansprechbar ist, muss er in die Behandlungsmethode einwilligen.
- Im Zweifelsfalle und zur Sicherheit immer den Arzt konsultieren.
- Angehörige benachrichtigen nicht vergessen.

Vorgehen nach dem **ABC**-Schema (Handlungsschema)



Glossar

Bemerkung:

Die in *kursiv* abgedruckten Bezeichnungen sind zum Teil internationale und nationale eigene Übersetzungen.

ALLGEMEINES

Aikido	Körper-Geist-Harmonie
Ayumi ashi	normales Schreiten
Budo	Oberbegriff der asiatischen Kriegskünste
Bushido	Ehrenkodex der Samurai
Dan	Meistergrad
Dojo	Trainingslokal
Do	Weg, Prinzip, Lehre
Geiko (Keiko)	Übung
Geri (Keri)	Tritt
Gyaku	verkehrt
Hakama	Hosenrock
Hidari	links
Jigoro Kano	Gründer des Judo
Jiuka	<i>Ausübender von Ju-Jitsu</i>
Ju-Jitsu	die sanfte Kunst
Ju-Jitsuka	<i>Ausübender von Ju-Jitsu</i>
Judo	der sanfte Weg
Judoka	Ausübender von Judo
Judogi	Trainingsanzug
Karate	die leeren Hände
Kiai	Kampfschrei
Kumite	Übung am Partner
Kodokan	Internat. Hauptquartier in Japan (Mutterhaus des Judo)
Kyu	Schüler (Grad)
Mate	Griff lösen, warten
Mae	vorwärts, nach vorne
Migi	rechts
Mokuso	konzentrieren
Obi	Gurt
Rei	Gruss
Ritsurei	Gruss im Stehen
Sabaki	drehen
Sensei	Meister, Trainer
Shiai	Kampf
Shintai	aufrecht vor-, und rückwärts schreiten
Sore made	Alles ist aus
Tatami	Judomatten
Tsugi ashi	Nachstellschritt
Tori	Ausübender
Uke	Hinnehmender
Ukemi	fallen
Yame	lösen
Zarei	Gruss im Sitz
Zori	Sandalen

KÖRPERBEZEICHNUNGEN

Atama	Kopf
Ashi	Fuss/Bein
Empi (Hiji)	Ellenbogen
Hara	Bauch, Mitte
Hiza	Knie
Kagato	Ferse
Kata	Schulter, Form
Koshi (Goshi)	Hüfte
Kubi	Hals
Mata	Schenkel
Tai	Körper
Te	Hand
Tekubi	Handgelenk, Puls
Ude	Arm
Ura	Rücken, Gegenteil
Uto	Naht zwischen Stirn- und Nasenbein

JUDOBEGRIFFE

ALLGEMEINES

Barai/Harai	wischen, fegen
Basami/Hasami	Schere
De	vorstellen, vorschieben
Eri	Kragen, Revers
Gaeshi (Kaeshi)	gegen, Gegenangriff
Gake	weghaken
Garami	einrollen
Gatame (Katame)	kontrollieren, halten
Gesa (Kesa)	Schärpe
Gokyo	5 Gruppen, Serien
Guruma	Rad
Hadaka	nackt, bloss
Hane	springen, Flügel
Hantei	Entscheidung, Ergebnis, Bewertung
Hon	Fundamental, Basis, Grund, Haupt
Ippon	ein voller Punkt, einseitig
Jime (Shime)	würgen
Juji	gekreuzt
Kake	Wurfausführung
Kami	das Obere, oben
Kani	Krebs (wie ein Krebs würgen)

Glossar

Kansetsu	Hebel, Gelenk
Komi	innen, drehen
Kumi kata	Griff fassen
Kuzushi	Gleichgewicht brechen
Kuzure	Variante
Ma	gerade
Maki	auf-, einrollen
Morote	beidhändig
Nage	Fall
Nami	normal
Ne	liegend am Boden
Okuri	die beiden zusammen
Osae waza	Haltegriff Technik
Othen	<i>drehen, auf der Seite</i>
Otoshi	Fallen lassen, nach unten ziehen
Randori	freies Üben
Renraku	verbinden, kombinieren
Sankaku	Dreieck
Sasae	blockieren
Shiho	Vierpunkt
Shime (Jime)	würgen
Soto	aussen
Sukui	Löffel, Schaufel
Sumi	Winkel, Ecke
Sutemi	Opfern der aufrechten Körperhaltung
Tachi	aufrecht, stehend
Tandoku renshu	Einzeltraining
Tani	Tal
Tate	gerade, der Länge nach
Tomoe	Bogen, Kreis
Tsukuri	Wurfvorbereitung
Tsuri	aufheben
Tsuri komi	ziehen und anheben
Uchi	innen
Uchi komi	Eingänge ohne Wurf, Wiederholung
Uki	flatternd
Ushiro	von hinten, rückwärts
Utsuri	wechselnd, umgekehrt
Wakare	sich trennen, reißen
Waza	Technik, Kunst
Yako soku geiko	üben ohne Widerstand (Studium)
Yoko	Seite, seitlich

ÜBERSICHT DER TECHNIKEN

Ashi waza	Fuss-Beintechnik
Atemi waza	Schlagtechnik
Kaeshi waza	Gegenwurftechnik
Kansetsu waza	Hebeltechnik
Katame waza	Kontrolltechnik

Koshi waza	Hüfttechnik
Nage waza	Wurftechnik
Ne waza	Bodentechnik
Osae waza	Haltegrifftechnik
Renraku waza	Kombinationstechnik
Shime waza	Würgetechnik
Tachi waza	Standtechnik
Te waza	Handtechnik
Tokui waza	Spezialtechnik

HEBELTECHNIKEN

(Kansetsu waza)

Ude garami	Arm einrollen
Ude gatame	Armkontrolle
Ude hishigi ashi gatame	Armbiegen durch Fusskontrolle (Bein)
Ude hishigi hara gatame	Armbiegen durch Bauchkontrolle
Ude hishigi hiza gatame	Armbiegen durch Kniekontrolle
Ude hishigi juji gatame	Armbiegen durch kreuzweise Kontrolle
Ude hishigi sankaku gatame	Armbiegen durch Dreieckskontrolle
Ude hishigi te gatame	Armbiegen durch Handkontrolle
Ude hishigi ude gatame	Armbiegen durch Armkontrolle
Ude hishigi waki gatame	Armbiegen durch seitliche Kontrolle

WÜRGETECHNIKEN

(Shime waza)

Gyaku juji jime	verkehrtes Kreuzwürgen
Hadaka jime	nacktes Würgen
Kata juji jime	halbes Kreuzwürgen
Kata te jime	einseitiges Würgen
Nami juji jime	normales Kreuzwürgen
Okuri eri jime	gleitendes Kragenwürgen
Riote jime	beidhändiges Würgen
Sankaku jime	Dreieckswürgen
Sode guruma jime	Ärmel/Rad-Würgen
Tsuki jime	Stoss-Würgen
Tsukomi jime	Stoss-Würgen

Glossar

GRUNDSTELLUNGEN

(Tachi waza)

Tachi / Dachi	Stellung, Position
Jigotai	Verteidigungsstellung
Kiba dachi	seitliche Karatestellung
Kokutsu dachi	Rückwärtsstellung
Shizentai	Normalstellung
Zenkutsu dachi	Angriffsstellung

WURFTECHNIKEN

(Nage waza)

De ashi barai	Fuss wegwischen
Hane goshi	angesprungene Hüfte
Harai goshi	Hüfte wegwischen
Harai tsuri komi ashi	Fuss wegwischen mit Anheben
Hane maki komi	angespr. Einrollen
Hiza guruma	Knierad
Kata ashi dori	Schulter-Fusswurf
Kata guruma	Schulterrad
Ko soto gake	kleines äusseres Weghaken
Ko soto gari	kleines äusseres Wegfegen
Ko uchi gari	kleines inneres Wegfegen
Koshi guruma	Hüfttrad
Kuchiki daoshi	Körperrückstoss
Morote gari	beidhändige Sichel
O goshi	grosse Hüfte
O guruma	grosses Rad
O soto gari	grosses äusseres Wegfegen
O soto guruma	grosses äusseres Rad
O uchi gari	grosses inneres Wegfegen
Okuri ashi barai	wegwischen des nachge- zogenen Fusses
Sasae tsuri komi ashi	Fuss blockieren mit Anheben
Seoi nage	Rückenwurf
Soto maki komi	äusseres Einrollen
Sukui nage	löffelnder Wurf
Sumi gaeshi	Eck Umwurf
Sumi otoshi	Eckfall
Tai otoshi	Körper fallenlassen
Tani otoshi	Tal-Fall
Tomoe nage	Kreiswurf
Tsuri goshi	angehobene Hüfte
Tsuri komi goshi	angehobene Hüfte mit ziehen
Uchi mata	Schenkelwurf
Uki goshi	flatternde Hüfte
Uki otoshi	flatterndes Fallenlassen
Uki waza	flatternde Technik
Ura nage	Rückwürf
Ushiro goshi	hintere Hüfte

Utsuri goshi	versetzte Hüfte
Yoko gake	seitliches Weghaken
Yoko guruma	seitliches Rad
Yoko otoshi	seitliches Fallenlassen
Yoko wakare	seitliches Trennen

HALTETECHNIKEN

(Osae waza)

Kesa gatame	Schärpenkontrolle
Kami sankaku gatame	obere Dreieckskontrolle
Kami shiho gatame	obere Vierpunktkontrolle
Kata gatame	Schulterkontrolle
Kuzure kesa gatame	Variante-Schärpenkontrolle
Kuzure kami shiho gatame	Variante obere Vierpunktkontrolle
Tate shiho gatame	längsweise Vierpunktkontrolle
Yoko shiho gatame	seitliche Vierpunktkontrolle

AIKIDOTECHNIKEN

Kote gaeshi	Handgelenk-Drehwurf
Kote hineri (Sankyo)	Handdrehhebel-Haltegriff
Kote mawashi	Armdrehhebel-Haltegriff
Shiho nage	Schwertwurf
Shikko	Bewegung in den Knien

KARATETECHNIKEN

(Atemi waza)

Age uke	Block mit äusserem Unterarm nach oben
Chudan	mittlere Körperpartie
Empi uchi	Ellenbogenschlag
Fumi komi	Stampftritt
Gedan	untere Körperpartie
Gedan barai	Abwehr nach unten
Yaku zuki	gleichseitig verkehrter Fauststoss
Haito uchi	Handkantenschlag (Daumenseite)

Glossar

Hiza geri	Knietritt
-----------	-----------

Juji uke	Kreuzblock
Jodan	obere Körperpartie
Kagato geri	Fersentritt
Kin geri	Fusstritt mit Rist
Mae geri	Fusstritt mit Fussballen
Mae tobi geri	gerader Fusstritt im Sprung
Mawashi geri	Halbkreis-Fusstritt
Mawashi zuki	Halbkreisfauststoss
Morote zuki	doppelter Fauststoss
Nukite	Fingerspitzenstoss
Oie zuki	gerader gleichseitiger
(Oi tsuki)	Fauststoss
Shuto uchi	Handkantenschlag
Shuto uke	Handkanten-Abwehr
Soto uke	Abwehr mit äusserem
	Rand des Unterarms
Tate zuki	Fauststoss mit
	senkrechter Faust
Tsuki (Zuki)	Stoss
Tsuki waza	Karate-Stosstechniken
Uchi uke	Abwehr mit innerem
	Rand des Unterarms
Ura zuki	Fauststoss mit Handrücken
(Ura ken uchi)	
Ushiro geri	Rückwärts-Fusstritt
Yoko geri	Seitwärtsfusstritt
(Sokuto geri)	

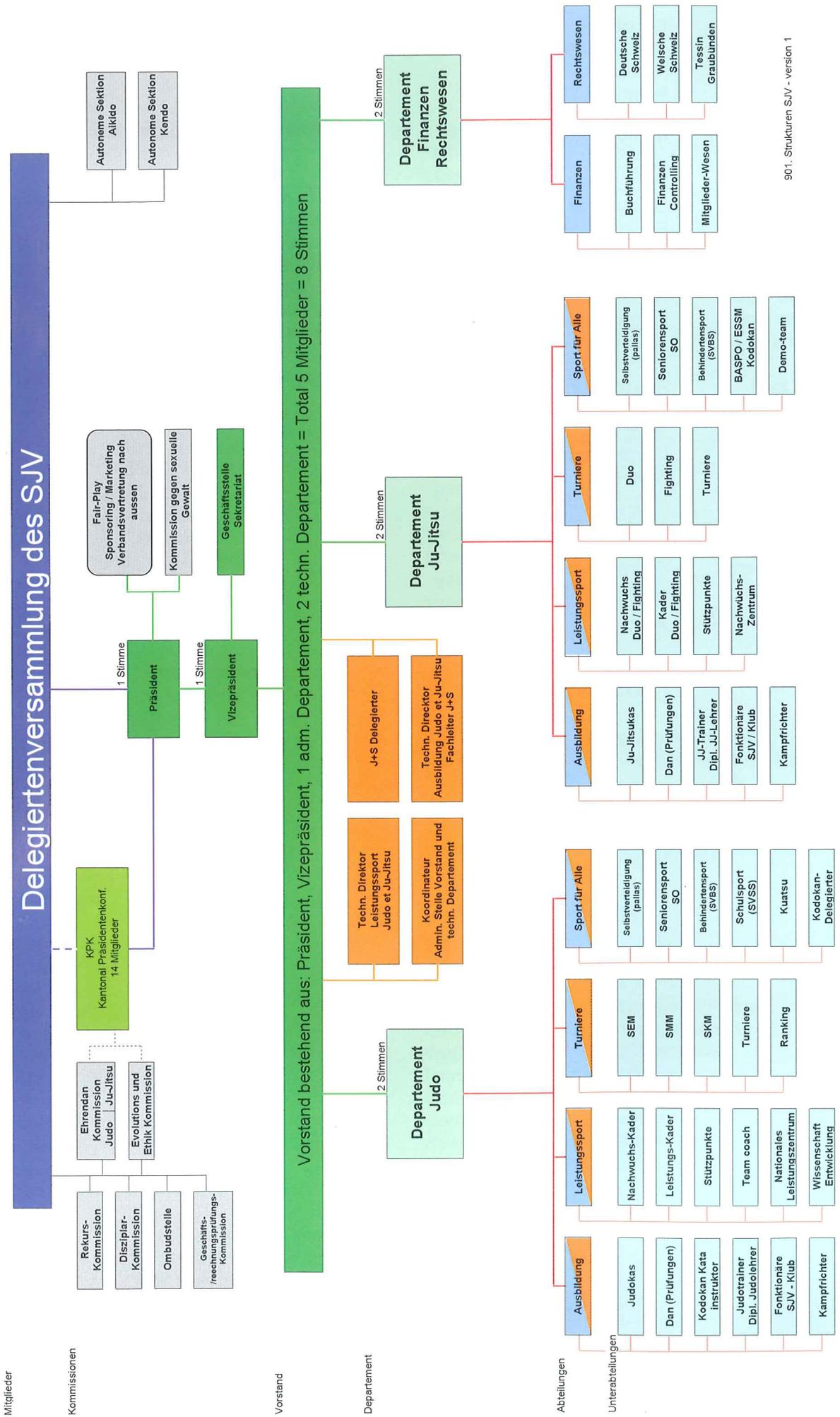
Yoko tobi geri seitlicher Fusstritt im Sprung

FALLTECHNIK (ABROLLEN) **(Ukemi waza)**

Mae ukemi	Rolle/Sturz vorwärts
Yoko ukemi	Rolle/Sturz seitwärts
Ushiro ukemi	Rolle/Sturz rückwärts
Chuga eri	<i>Rolle vorwärts</i>
	<i>(mit Liegenbleiben)</i>
O chuga eri	<i>grosse Rolle vorwärts</i>
	<i>(mit sofortigem Aufstehen)</i>

Organigramm

Schweizerischer Judo & Ju-Jitsu Verband





Ju-Jitsu