

SC SHINDOKAN

Programmübersicht Ju Jitsu

(in Anlehnung an die SJV-Lehrunterlagen)

Techniken / Prüfung zum :		5. Kyu / Gelbgurt	4. Kyu / Orangegurt	3. Kyu / Grüngurt	2. Kyu / Blaugurt	1. Kyu / Braungurt	
Grundsatz		Technisch korrekt	Weiterarbeiten bis zur Aufgabe	Verhältnismässig Situationsgerecht	Anwendung verschiedener Prinzipien auf einen Angriff	Anwendung eines Prinzips auf verschiedene Angriffe; fliegend, sich und den Gegner bewegen	
Grundlagen	Ukemi Waza	Stufengerecht	Stufengerecht	Stufengerecht	Stufengerecht	Stufengerecht	
	Shisei	Zenkutsu Dachi Shizen Tai	Kokutsu Dachi Jigo Tai	Kiba Dachi			
	Shintai	Tai Sabaki Avumi Ashi	Tsugi Ashi		Shikko		
	Allgemeines	Benehmen im Dojo Verhältnismässigkeit	Benehmen im Dojo Hebelgesetz Erste Hilfe (Kuatsu)	Benehmen im Dojo Verletzbares Körperstellen 11 Wettkampf	Benehmen im Dojo Taktisches Verhalten Technische Kurstage	Benehmen im Dojo Budo Kenntnisse Technische Kurstage	
Nage Waza	Tachi Waza	Ashi Waza	O Soto Gari O Uchi Gari	De Ashi Barai Ko Soto Gari Ko Uchi Gari			
		Koshi Waza	O Goshi Uki Goshi	Koshi Guruma	Harai Goshi	Ushiro Goshi	
		Te Waza			Tai Otoshi Seoi Nage Seoi Otoshi	Sukuie Nage Kata Guruma Koshiki Daoshi	
	Sutemi Waza	Mae Sutemi Waza				Tomoe Nage	
		Yoko Sutemi Waza			Tani Otoshi	Soto Maki Komi Ko Uchi Maki Komi	
Katame Waza	Osae Waza	Kesa Gatame Kata Gatame	Kami Shiho Gatame Yoko Shiho Gatame	Tate Shiho Gatame			
	Shime Waza	Gyaku Juji Jime Kata Juji Jime Nami Juji Jime	Hadaka Jime	Kata Te Jime Tsukomi Jime	Okuri Eri Jime	Kata Ha Jime	
	Kansetsu Waza	(Ude Hishigi) Te Gatame	(Ude Hishigi) Waki Gatame	(Ude Hishigi) Hara Gatame Ude Garami	(Ude Hishigi) Juji Gatame	(Ude Hishigi) Ude Gatame	
Zusätzliche Techniken		Kote Mawashi Nasengriffe	Kote Gaeshi Kopfdrehgriff Festlegegriffe Schulterhebel	Kote Hineri Fingerhebel Handhebel	Shiho Nage Transportgriffe	Genickhebel Fusshebel Halsschere	
Atemi Waza	Ashi Ate Waza	Kin Geri Hiza Geri	Mae Geri	Yoko Geri	Mawashi Geri	Ushiro Geri	
	Ude Ate Waza	Oie Zuki Gyaku Zuki Gedan Barai	Shuto Uke Age Uke Emoi Uchi	Uchi Uke Soto Uke	Shuto Uchi		
Abwehr von Kontaktangriffen		Handgelenkgriffe Würgegriffe Haargriffe	Handgelenkgriffe Würgegriffe Reversgriffe Brust- umlammerungen	Handgelenkgriffe Würgegriffe Reversgriffe Brust- umklammerungen Schwitzkasten Genickhebel	Handgelenkgriffe Würgegriffe Brust- umklammerungen Schwitzkasten Kragengriffe	Handgelenkgriffe Würgegriffe Transportgriffe Oberarmgriffe	
Abwehr von kontaktlosen Angriffen		Ohrfeigen	Ohrfeigen Faustschläge	Faustschläge Fusstritte	Faustschläge Fusstritte	Ohrfeigen Faustschläge Fusstritte	
Abwehr gegen Angriffe mit Waffen				Hieb- waffen Stich- waffen	Hieb- waffen Stich- waffen Faust- feuer- waffen	Hieb- waffen Stich- waffen Faust- feuer- waffen	
Kime No Kata					Idori	Tachi Ai	
Spezielles		Yaku Soku Geiko	Yaku Soku Geiko	Yaku Soku Geiko	Freie Vorführung	Freie Vorführung	
Prüfungart Atemi Waza		Grundschule + Anwendung	Grundschule + Anwendung	Grundschule + Anwendung	Freie Vorführung + Stichproben	Freie Vorführung + Stichproben	
Verdeckte Angriffe					3	5	
Abwehr von Angriffen gegen Dritte					Notwehrhilfe bei un- bewaffneten Angriffen	Notwehrhilfe bei Angriffen	
Abwehr von 2 Angreifern					2	4	
Technische + Kata Kurse					2 + 1	4 + 1	
Mindestausbildungszeit Mt. / Std.		6 / 40	7 / 60	8 / 80	10 / 100	12 / 150	