

SC SHIN DO KAN



PRÜFUNGSRICHTLINIEN

JU JITSU

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Allgemeines	3
Grundsätzliches zur Prüfung.....	4
Programmübersicht Ju Jitsu	5
Einteilung der Würfe.....	6
Wurfphasen	6
Einteilung der Kontrolltechniken (Judo)	6
Einteilung der Karatetechniken	6
Verhältnismässigkeit	7
Hebelgesetz	8
Ju Jitsu Wettkampf.....	9
Taktisches Verhalten	11
Kime No Kata – Formen der Entscheidung.....	11
Glossar.....	12
5. Kyu - Gelbgurt	14
4. Kyu - Orangegurt	16
3. Kyu - Grüngurt	18
2. Kyu - Blaugurt	20
1. Kyu - Braungurt.....	22

Allgemeines

Im schweizerischen Judo und Ju Jitsu Verband (SJV) werden 2 Arten von Gurtprüfungen unterschieden: Kyu- und Dan-Gradierungen. Während die Dan-Prüfungen zentral vom SJV abgenommen werden, obliegt die Durchführung von Prüfungen auf Ebene Kyu in der Obhut der einzelnen Vereine.

Die vorliegenden Prüfungsrichtlinien des SDK gelten als Ausbildungsleitfaden bis zum 1. Kyu. Sie wurden anhand der Ju Jitsu Broschüre des Schweizerischen Judo und Ju Jitsu Verband (5. Auflage / 2012) erarbeitet. Die in der Broschüre enthaltenen Empfehlungen wurden für den SDK angepasst. Sie haben deshalb nur innerhalb des SDK Gültigkeit. Durch die Anlehnung an die Vorgaben des SJV ist die Transparenz zu Prüfungsrichtlinien anderer Vereine gewährleistet.

Um die Prüfungsrichtlinien möglichst einfach zu gestalten, wurde darauf verzichtet im Text jeweils explizit die weibliche Form zu erwähnen. Die Prüfungsrichtlinien haben aber für das weibliche Geschlecht genauso Gültigkeit.

Es soll darauf verzichtet werden die Prüfungsrichtlinien ohne Einverständnis des Autors zu kopieren und/oder weiterzugeben (© Steffi Buess).

Diese überarbeitete Fassung ersetzt die Prüfungsrichtlinien vom 1.1.2003 und ist ab dem 1. Januar 2016 gültig.

Basel, 31. Dezember 2015

Shin Do Kan Reinach – Ju Jitsu

柔術



Steffi Buess

Sektionschef Ju Jitsu :



J. Spahr

Präsident SDK :



HP. Hebeisen

Grundsätzliches zur Prüfung

- Die Grade werden anhand einer Prüfung verliehen.
 - Ab der Prüfung zum 4. Kyu ist der Pass mit gültiger Lizenzmarke mitzubringen.
 - Es wird keine Note vergeben, sondern nur "bestanden" oder "nicht bestanden".
 - Grade dürfen nicht übersprungen werden.
 - Die Beherrschung des Prüfungstoffes bereits vorangegangener Gradierungen ist Voraussetzung.
 - Die Prüfungen finden nach Absprache mit den Trainern statt.
 - Zur Prüfung sind nur Schüler zugelassen, welche das geforderte technische Niveau und einen regelmässigen Trainingsbesuch aufweisen.
 - Die Anregung für eine Prüfung kann von Seiten des Schülers oder des Trainers erfolgen.
 - Die Prüfung ist am Stück zu absolvieren und wird von mindestens zwei Ju Jitsu Danträgern des SDK abgenommen.
 - Die in den Prüfungsrichtlinien enthaltenen Grundschulelemente sind links und rechts zu zeigen.
 - Die Würfe sind allesamt aus der Bewegung zu zeigen.
 - Der Schüler ist bei der Wahl seiner Abwehrtechniken frei, sie müssen aber wirksam und im Rahmen der Verhältnismässigkeit vertretbar sein.
 - Die selbst ausgewählten Techniken müssen nur auf eine Seite gezeigt werden, jedoch unter Berücksichtigung, dass der Angreifer links oder rechts angreifen kann.
 - Die Atemi Waza muss für den 5. – 3. Kyu grundschulmässig und in Anwendung gezeigt werden. Der Anwendungsteil beinhaltet das Abwehren von Atemi Angriffen mittels Atemi Waza, sowie das Vorzeigen und Erklären von Atemi Kombinationen (Reihenfolge und Anzahl beliebig).
- Für den 2. + 1. Kyu wird die Atemi Waza anhand einer Freien Vorführung geprüft. Dazu können Stichproben zur gesamten Atemi Waza erfolgen.
- Massgebend für den Prüfungsinhalt sind diese Prüfungsrichtlinien, die das Ju Jitsu betreffenden Informationen auf der SDK Homepage (inklusive Dojoregeln), sowie die "farbige" SJV Broschüre. Diese eignet sich besonders als Nachschlagewerk.

Die Prüfungsrichtlinien, sowie die nachfolgende Programmübersicht stehen auf der SDK Homepage zum Download bereit. Die SJV Broschüre kann im Club gegen Entgelt bezogen werden.

Programmübersicht Ju Jitsu

SC SHIN DO KAN

Programmübersicht Ju Jitsu (in Anlehnung an die SJV-Lehrunterlage)

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; fließend, 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 Ayumi Ashi	Tsugi Ashi		Shikko		
	Allgemeines	Benehmen im Dojo Verhältnismässigkeit	Benehmen im Dojo Hebelgesetz Erste Hilfe (Kuatsu)	Benehmen im Dojo Verletzbare 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 Gatame	(Ude Hishigi) Juji Gatame	(Ude Hishigi) Ude Gatame	
Zusätzliche Techniken		Kote Mawashi Nasengriffe	Kote Gaeshi Kopfdrehgriff Festleggriffe 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 Empi Uchi	Uchi Uke Soto Uke	Shuto Uchi		
Abwehr von Kontaktangriffen		Handgelenkgriffe Würgegriffe Haargriffe	Handgelenkgriffe Würgegriffe Reversgriffe Brust- umklammerungen	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		Randori	Randori	Randori	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	

Einteilung der Würfe

<i>Nage Waza</i> (Wurfschule)	<i>Tachi Waza</i> (Standwürfe)	<i>Ashi Waza</i> (Fusswürfe)
		<i>Koshi Waza</i> (Hüftwürfe)
		<i>Te Waza</i> (Handwürfe)
	<i>Sutemi Waza</i> (Selbstfallwürfe)	<i>Ma Sutemi Waza</i> (Selbstfallwürfe in Rückenlage)
		<i>Yoko Sutemi Waza</i> (Selbstfallwürfe in Seitenlage)

Wurfphasen

- Tsukuri Wurfvorbereitung (z.B. Gegner veranlassen ein Bein nach vorne zu stellen)
- Kuzushi Gleichgewicht brechen
- Kake Wurfbewegung
- Nage Kontrolle des Falls

Einteilung der Kontrolltechniken (Judo)

<i>Katame Waza</i> (Kontrolltechniken)	<i>Osae Waza</i> (Festhaltetechniken)
	<i>Shime Waza</i> (Würgetechniken)
	<i>Kansetsu Waza</i> (Hebeltechniken)

Einteilung der Karatetechniken

<i>Atemi Waza</i> (Schlagtechniken)	<i>Ashi Ate Waza</i> (Beintechniken)
	<i>Ude Ate Waza</i> (Armtechniken)

Bei gewissen Beintechniken (z.B. Mae Geri) gibt es zwei verschiedene Formen:

- keage schnappend
- kekomi durchstossend

Verhältnismässigkeit

Im SDK unterscheiden wir zwischen 3 verschiedenen Arten von Verhältnismässigkeit, die hier anhand ihrer Wichtigkeit für das Training aufgeführt sind:

1. Trainingsbedingte Verhältnismässigkeit

Das Niveau der Techniken und die Trainingshärte soll auf den jeweiligen Trainingspartner angepasst werden.

2. Logische Verhältnismässigkeit

Die Techniken sind so zu wählen, dass sie in ihrem Ablauf logisch sind. Das heisst beispielsweise, man braucht den Gegner nicht mit einer Festlegetechnik zu kontrollieren, falls man ihn bereits vorher mit einer Schlagtechnik endgültig kampfunfähig gemacht hat. Oder, man kann einen Gegner nicht mit einem Ellbogenhebel kontrollieren, wenn man den Ellbogen bei einer vorgängigen Aktion bereits "zertrümmert" hat.

3. Rechtliche Verhältnismässigkeit

Notwehr-Paragraph (StGB Art. 33):

"Wird jemand ohne Recht angegriffen oder unmittelbar mit einem Angriff bedroht, so ist der Angegriffene und jeder andere berechtigt, den Angriff in einer den Umständen angemessenen Weise abzuwehren. Überschreitet der Abwehrende die Grenzen der Notwehr, so mildert der Richter die Strafe nach freiem Ermessen (Art. 66). Überschreitet der Abwehrende die Grenzen der Notwehr in entschuldbarer Aufregung und Bestürzung über den Angriff, so bleibt er straflos."

Weiterführende Paragraphen betreffend "Notstand", "Notwehrexzess", etc. sind nicht Bestandteil der Prüfungen und können bei Interesse dem Strafgesetzbuch entnommen werden.

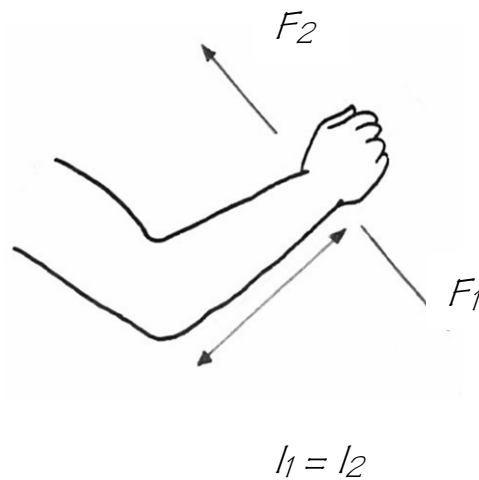
Hebelgesetz

Aus der Physik ist die folgende Formel bekannt, die im Ju Jitsu enorme Wichtigkeit besitzt:

$$F_1 * l_1 = F_2 * l_2$$

F = Kraft

l = Länge des Hebelarms



Lässt man die Problematik des Muskelansatzes ausser Betracht, so bedeutet dies auf einen Ellbogenhebel bezogen:

- Je weiter entfernt (l_1) vom Auflagepunkt (in diesem Fall das Ellbogengelenk) der Tori seine Kraft (F_1) zum Einsatz bringen kann, umso mehr Kraft (F_2) muss der Uke aufbringen, um sich erfolgreich zur Wehr zu setzen.
- Damit er den Hebel in der Waage halten kann, muss er mindestens gleichviel Kraft aufwenden wie der Tori.

Ju Jitsu Wettkampf

Bemerkung

Die Regeln der beiden Wettkampfsysteme sind regelmässig mehr oder weniger grösseren Änderungen unterworfen. Aus diesem Grund sind die Wettkampfregeln nachfolgend nur kurz beschrieben, denn trotz den Anpassungen des Reglements bleiben die Grundprinzipien bestehen.

Die detaillierten Regeln zu den Wettkampfformen „Ju Jitsu Wettkampf Reglement“ können auf der SJV Seite unter <https://sjv.ch/wettkampf-ju-jitsu/dokumente> gefunden werden.

Nebst den unten kurz beschriebenen Wettkampfformen, existiert noch der Wettkampf im Bereich **Kata**. Da diese Form aber nicht Ju Jitsu spezifisch ist, wird sie nicht genauer beschrieben.

Fighting System

Ein Kampf dauert 3 Minuten und besteht grundsätzlich aus 3 Teilen:

1. Teil Schläge / Tritte
2. Teil Würfe, Hebel- und Würgetechniken, Techniken um den Gegner zu Boden zu bringen
3. Teil Festhalte-, Hebel- und Würgetechniken

Der Kampf beginnt immer mit Teil 1. Sobald sich ein Kämpfer am Gegner festhalten kann, sind Schläge und Tritte verboten und es wird direkt mit Teil 2 fort gefahren. Muss einer der Kämpfer zu Boden, wird sofort mit Teil 3 begonnen.

Ziel ist es möglichst in allen 3 Teilen ein vorzeitiges Ende (Ippon / 2 oder 3 Punkte) herbeizuführen. Gelingt dies nicht, so gewinnt derjenige mit den meisten Punkten.

Die Punkte werden jeweils durch einen Mattenrichter, sowie zwei Seitenrichter vergeben. Bewertet werden die Ausführung (Gleichgewicht / Kontrolle) und die Effizienz (Treffsicherheit, perfekter Wurf / Hebel / Würger, absolute Kontrolle am Boden über eine gewisse Zeitspanne) einer Technik.

Verboten sind unter anderem Schläge und Tritte auf die Beine respektive auf einen am Boden liegenden Gegner. Ebenfalls sind Hebel an Nacken, Fingern und Zehen nicht erlaubt. Genauso untersagt sind Nierenscheren mit verschlüsselten Beinen.

Ne Waza System

Im Ne Waza System treten zwei Wettkämpfer gegeneinander an, um sich im direkten sportlichen Wettkampf mit den angepassten Mitteln des Bodenkampfs zu messen. Ein Kampf dauert 6 Minuten.

Ein Kampf beginnt jeweils im Stand. Nach einem Wurf oder wenn ein Kämpfer mit Griff am Gi des Gegners freiwillig zu Boden geht, wird der Kampf am Boden fortgesetzt. Ein Kämpfer kann jederzeit wieder aufstehen und aus dem Stand weiterkämpfen.

Ein Kämpfer kann auf vier Arten Punkte holen: Wurftechnik (Takedown), Kontrolltechniken (Osae-Komi), Überwinden der Guard-Position und durch Überdrehen (Sweep).

Duo System

Das Duo System hat seinen Namen daher, dass ein Kampf immer zwischen zwei Paaren ausgetragen wird. Aus jeder der untenstehenden Serien (s. nächste Seite) werden drei Techniken ausgelost, die abwechselungsweise auf Kommando des Kampfrichters vorzutragen sind. Nach jeder gezeigten Serie wird das Paar benotet. Anschliessend ist das gegnerische Paar mit den gleichen Techniken in anderer Reihenfolge an der Reihe. Steht es nach vier Serien unentschieden, so wird die erste Serie wiederholt, anschliessend eventuell die zweite, bis eine Entscheidung gefallen ist.

Bewertet werden die Paare von einer mehrköpfigen Jury mit Noten von 1 bis 10. Als Kriterien gelten unter anderem: Kraftvolle, korrekte Angriffe / Haltung / Effektivität / Schnelligkeit / Kontrolle.

Angriff und Abwehr sind technisch korrekt und realistisch vorzutragen!

Serie A – Haltetechniken



Serie B – Umklammerungen



Serie C – Schläge / Tritte



Serie D – Waffen



Taktisches Verhalten

Während einer Kampfsituation gehört es zu den schwierigsten Aufgaben die Übersicht über das Kampfgeschehen nicht zu verlieren. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, dass man sich taktisch klug verhält, um sich nicht unnötig in eine bedrohliche Situation zu bringen.

An einer Prüfung wird betreffend taktischem Verhalten vor allem auf folgende Punkte Wert gelegt:

- Einschätzung des Gegners respektive des bevorstehenden Angriffes und den daraus entstehenden Gefahren (Distanz, Angriffsart, etc.)
- Abschätzen der eigenen Chancen zur erfolgreichen Abwehr und Abwehrauswahl
- Weiterführen der eigenen Aktionen bis zum Ende, auch wenn sie nicht auf Anhieb gelingen
- Beobachten des Umfelds (Hindernisse, mögliche weitere Angreifer) während des ganzen Kampfes

Kime No Kata – Formen der Entscheidung

<i>Idori</i> (kniend)	Ryo Te Dori	=	Griff beider Hände
	Tsuki Kake	=	Magenstoss
	Suri Age	=	Schlag an die Stirn
	Yoko Uchi	=	Schlag von der Seite
	Ushiro Dori	=	Umklammerung von hinten
	Tsuki Komi	=	Gerader Messerstich in den Magen
	Kiri Komi	=	Schnitt mit dem Messer von oben
	Yoko Tsuki	=	Messerstich von der Seite
<i>Tachi Ai</i> (stehend)	Ryo Te Dori	=	Griff beider Hände
	Sode Dori	=	Ärmelgriff von der Seite
	Tsuki Kake	=	Magenstoss
	Tsuki Age	=	Kinnhaken
	Suri Age	=	Schlag an die Stirn
	Yoko Uchi	=	Schlag von der Seite
	Keage	=	Gerader Fusstritt
	Ushiro Dori	=	Umklammerung von hinten
	Tsuki Komi	=	Gerader Messerstich in den Magen
	Kiri Komi	=	Schnitt mit dem Messer von oben
	Nuki Age	=	Ziehen des Schwertes
	Kiri Oroshi	=	Schwertschlag von oben

Um den Ablauf, sowie das Zeremoniell der Kata genau zu studieren, stehen DVD's zur Verfügung, die beim Trainer ausgeliehen werden können.

Glossar

Die meisten in den Prüfungsrichtlinien verwendeten japanischen Ausdrücke sind in dieser Liste zusammengestellt. Sie soll zum besseren Verständnis im Training respektive bei den Prüfungsvorbereitungen beitragen.

Die Liste wurde nach meinen persönlichen Gesichtspunkten gegliedert und zusammengestellt. Sie darf keinesfalls als vollständig betrachtet werden.

Ju Jitsu	= Sanfte Kunst	Budo	= Kriegs-, Ritterkunst
Judo	= Sanfter Weg	Ju	= Sanft, nachgiebig
Karate	= Leere Hand	Jitsu	= Kunstfertigkeit
Aikido	= Weg der Harmonie	Do	= Weg
Dojo	= Trainingsraum	Tatami	= Matte
Shimoza	= Dojo Eingang	Shimoseki	= Schülerseite
Joseki	= Lehrerseite / Prüfungsexperte	Kamiza / Shomen	= Ehrenplatz
Shihan	= Grossmeister	Dan	= Meistergrad
Sensei	= Meister	Kyu	= Schülergrad
Tori	= Angegriffener / Abwehrender		
Uke	= Angreifer		
Gi	= Trainingsanzug	Rei	= Gruss
Eri	= Kragen / Revers	Ritsu Rei	= Grüssen im Stehen
Obi	= Gürtel	Zarei	= Grüssen im Knien
Zori	= Sandalen	Mokuso	= Konzentrieren
Kimono	= Japanische Freizeitbekleidung		
Ichi (2. i stumm)	= 1	Hajime	= Los!
Ni	= 2	Mate	= Halt!
San	= 3	Sore made	= Alles ist fertig
Shi	= 4		
Go	= 5	Yoi	= Achtung!
Roku (u ist stumm)	= 6	Mawate	= Wenden!
Shichi (s ist stumm)	= 7	Yame	= Schluss!
Hachi	= 8		
Ku	= 9		
Ju	= 10		
Kamae	= Haltung, Stellung	Ayumi ashi	= Normales gehen
Kiai	= Kampfchrei	Tsugi ashi	= Nachstellschritt
Kime	= Endstellung, Brennpunkt der Energie, Körperspannung		
Hon	= Normal, grundsätzlich	Ko	= Klein
Migi	= Rechts	O	= Gross
Hidari	= Links		

Kami	= Oberer Teil, oben	Soto	= Aussen
Tate	= Längs, senkrecht	Uchi	= Innen
Ura	= Gegenteil, entgegenstellen		
Jodan	= Oberer Angriffsstufe		
Chudan	= Mittlere Angriffsstufe		
Gedan	= Untere Angriffsstufe		
Age	= Nach oben / heben	Atemi	= KO-Technik
Mae	= Nach vorne / vorne	Ate / Uchi	= Schlag
Mawashi	= Halbkreis (-förmig)	Teuki	= Stoss
Ushiro	= Nach hinten / hinten	Geri	= Tritt
Otoshi	= Nach unten	Uke	= Block
Yoko	= Seitwärts / seitlich		
De	= Vorwärts / mit / hinaus		
Ashi	= Bein / Fuss	Seoi	= Rücken
Empi	= Ellbogen	Shuto	= Handkante (offene Hand)
Hara	= Bauch	Tai	= Körper
Hiza	= Knie	Te	= Hand
Kata	= Schulter	Ude	= Arm
Koshi	= Hüfte	Waki	= Achselhöhle
Kote	= Handgelenk		
Barai / Harai	= (weg-) Wischen	Kumi Kata	= Griff fassen
Garami	= Verdrehen, einrollen, halten	Hadaka	= Nackt, bloss, frei
Gari	= (weg-) Fegen, sicheln	Juji	= Gekreuzt, kreuzförmig
Gyaku	= Verdreht, verkehrt, verrenken	Kata	= Einseitig
Hishigi	= (über-) Strecken	Morote / Ryote	= Beidhändig
Katame	= Kontrollieren, halten	Nami	= Normal, gewöhnlich
Komi	= Ziehen, innen, einwärts		
Maki	= Einrollen		
Sabaki	= Bewegen, drehen, verteidigen		
Uki	= Schweben, gleiten, flatternd		
Kata Ha	= Hälfte, Flügel	Sukuie	= Schaufel
Kesa	= Schärpe, Schleife	Tani	= Tal, Ebene
Guruma	= Rad	Tomoe	= Bogen, Kreis
Kaeshi Waza	= Gegentechnik	Randori	= Freies Üben
Renraku Waza	= Folge-, Kombinationstechnik	Yaku Soku Geiko	= Üben nach Absprache
Tokui Waza	= Spezialtechnik	Tandoku Renshu	= Üben ohne Partner
Kuzure	= Abart / Variante einer Technik	Uchi Komi	= Eingänge, Wiederholung

5. Kyu - Gelbgurt

Grundsatz	<i>Technisch korrekt</i>
Ukemi Waza	Rolle vorwärts, Fallen rückwärts, Fallen seitlich
Shisei	Shizen Tai, Zenkutsu Dachi
Shintai	Ayumi Ashi, Tai Sabaki
Verhalten im Dojo	Gemäss den Dojoregeln unter http://www.shindokan.ch Ritsu Rei, Za Rei
Verhältnismässigkeit	Erläutern der Verhältnismässigkeiten anhand von Beispielen.
Nage Waza	O Soto Gari, O Uchi Gari O Goshi, Uki Goshi Erklären der 4 Wurfphasen anhand eines beliebigen Wurfes.
Katame Waza	Kesa Gatame, Kata Gatame Gyaku Juji Jime, Kata Juji Jime, Nami Juji Jime (Ude Hishigi) Te Gatame
Zusätzliche Techniken	Kote Mawashi 2 Nasengriffe
Abwehr von Kontaktangriffen:	
- Handgelenk	1 Handgelenk gleichseitig gehalten 1 Handgelenk gleichseitig gehalten mit zusätzlicher Bedrohung 1 Ein Handgelenk diagonal gehalten 1 Ein Handgelenk diagonal gehalten mit zusätzlicher Bedrohung 1 Beide Handgelenke von vorne gehalten
- Würger	1 mit einer Hand von vorne gewürgt 2 mit beiden Händen von vorne gewürgt 1 mit beiden Händen von hinten gewürgt 1 mit beiden Händen gewürgt am Boden

- **Haargriff** 1 Haare von vorne gefasst und gezogen
- (falls vorhanden 😊) 1 Haare von hinten gefasst und gezogen

Abwehr von kontaktlosen Angriffen:

- **Ohrfeige** 1 mit der Handfläche geschlagen

Randori Stufengerecht, ca. 2-3 Minuten

Atemi Waza – Grundschule: Kin Geri, Hiza Geri, Gedan Barai
Oie Zuki, Gyaku Zuki

Atemi Waza - Anwendung:

- **Abwehr** Oie Zuki (chudan), Kin Geri
- **Kombination** Gedan Barai / Gyaku Zuki

4. Kyu - Orangegurt

Grundsatz	<i>Weiterarbeiten bis zur Aufgabe</i>
Ukemi Waza	Rolle rückwärts, Rolle seitlich
Shisei	Jigo Tai, Kokutsu Dachi
Shintai	Tsugi Ashi
Erste Hilfe	Kenntnisse in Kuatsu und / oder Erste Hilfe
Hebelgesetz	Erläutern des Hebelgesetzes anhand einer Ju Jitsu Technik
Nage Waza	De Ashi Barai Ko Soto Gari, Ko Uchi Gari Koshi Guruma
Katame Waza	Kami Shiho Gatame, Yoko Shiho Gatame Hadaka Jime (Ude Hishigi) Waki Gatame
Zusätzliche Techniken	Kote Gaeshi Kopfdrehgriff 3 Festlegegriffe (Kontrolle am Boden) 2 Schulterhebel in Anwendung
Abwehr von Kontaktangriffen:	
- Handgelenk	1 Handgelenk gleichseitig verkehrt gehalten 1 Handgelenk beidhändig gehalten
- Würger	1 mit Stoff gewürgt von vorne 1 mit beiden Händen von hinten gewürgt

3. Kyu - Grüngurt

Grundsatz	<i>Verhältnismässig und situationsgerecht</i>
Ukemi Waza	Rolle vorwärts, rückwärts, seitlich mit Stossen / über Hindernis
Shisei	Kiba Dachi
Verletzbare Körperstellen	Kennen einiger wichtigen, für das Ju Jitsu Training relevanten, verletzbaren Körperstellen <u>samt</u> (!) ihren Folgen.
JJ-Wettkampf	Theoretische Kenntnisse der Ju Jitsu Wettkampfsysteme
Nage Waza	Harai Goshi Tai Otoshi Tani Otoshi Seoi Nage (Ippon / Eri / Morote) Seoi Otoshi
Katame Waza	Tate Shiho Gatame Kata Te Jime, Tsukomi Jime (Ude Hishigi) Hara Gatame, Ude Garami
Zusätzliche Techniken	Kote Hineri 2 Fingerhebel in Anwendung 2 Handhebel in Anwendung
Abwehr von Kontaktangriffen:	
- <i>Handgelenk</i>	2 beide Handgelenke von hinten gehalten
- <i>Würger</i>	1 Tori am Boden, Uke auf Tori 1 Tori am Boden, Uke stehend über Tori
- <i>Revers</i>	1 mit einer Hand gefasst, mit der anderen Hand zu einem Schlag ausholend 1 beide Revers (angezogen) gefasst
- <i>Brustumklammerungen</i>	1 von vorne über den Armen 1 von hinten über den Armen

- *Schwitzkasten* 1 von der Seite
 1 von vorne

- *Genickhebel* 1 gegen Doppel-Nelson

Abwehr von kontaktlosen Angriffen:

- *Faustschlag* 1 gegen Haken ans Kinn

- *Fusstritte* 1 gegen tiefgeführten Tritt ans Knie
 1 gegen Tiefschlag (Kin Geri)

Abwehr gegen Angriffe mit Waffen:

- *Hieb Waffen* 1 gerade von oben

- *Stich Waffen* 1 Stich von unten

Randori Stufengerecht, ca. 2-3 Minuten

Atemi Waza – Grundschiule: Yoko Geri
 Soto Uke, Uchi Uke

Atemi Waza - Anwendung:

- *Abwehr* 3 Yoko Geri

- *Kombination* Yoko Geri / Soto Uke / Oie Zuki

2. Kyu - Blaugurt

Grundsatz	<i>Anwendung verschiedener Prinzipien auf einen Angriff</i>
Ukemi Waza	Rolle seitlich verkehrt, Kombination vorwärts / rückwärts, Fallen vorwärts
Shintai	Shikko
Taktisches Verhalten	Erläutern anhand verschiedener Gefahrensituationen.
Kurstage	Besuch von 2 technischen SJV Kursen + 1 Kata-Kurs
Nage Waza	Tomoe Nage Soto Maki Komi Ko Uchi Maki Komi
Katame Waza	Okuri Eri Jime (Ude Hishigi) Juji Gatame
Zusätzliche Techniken	Shiho Nage 4 Transportgriffe in Anwendung
Abwehr von Kontaktangriffen:	
- Handgelenk	1 Handgelenk von vorne (angezogen) gehalten 1 beide Handgelenke von vorne gehalten und gegen eine Wand gepresst
- Würger	1 Tori am Boden, Uke neben Tori 1 Tori am Boden, Uke am Kopf des Tori 1 Tori am Boden, Uke mit Knie auf Tori
- Kragengriff	1 einhändig von vorne gefasst und gezogen 1 einhändig von hinten gefasst und gezogen
- Brustumklammerungen	1 von vorne über den Armen und vom Boden abgehoben
- Schwitzkasten	1 von der Seite, Uke will mit Tori zu Boden

1. Kyu - Braungurt

Grundsatz	<i>Anwendung eines Prinzips auf verschiedene Angriffe; fließend, sich und den Gegner bewegen</i>
Ukemi Waza	Alle Arten mit Stossen und sofortigem Gegenangriff
Kurstage	Besuch von 4 technischen SJV Kursen + 1 Kata-Kurs
Nage Waza	Kata Guruma Ushiro Goshi Sukuie Nage Koshiki Daoshi
Katame Waza	Kata Ha Jime (Ude Hishigi) Ude Gatame
Zusätzliche Techniken	2 Genickhebel in Anwendung 1 Fusshebel in Anwendung 1 Halsschere in Anwendung
Abwehr von Kontaktangriffen:	
- <i>Handgelenk</i>	1 Handgelenk beidhändig von vorne gehalten
- <i>Würger</i>	1 mit Gurt von hinten gewürgt 1 beidhändig von vorne gewürgt und gegen Wand gepresst
- <i>Befreiungen aus Transportgriff</i>	1 gegen Eingang in „Polizeigriff“ 1 am Kragen von hinten gefasst und gleichzeitig an einem angewinkelten Arm gefasst
- <i>Oberarmgriff</i>	1 beidhändig von vorne gepackt (Kopfstossgefahr!) 1 beidhändig von hinten gefasst
Abwehr von kontaktlosen Angriffen:	
- <i>Ohrfeige</i>	1 beidseitig geschlagen
- <i>Faustschlag</i>	1 gerade von vorne
- <i>Fusstritt</i>	1 gegen hoch geführten Tritt (z.B. Mawashi oder Yoko Geri)

Abwehr gegen Angriffe mit Waffen:

- <i>Hieb</i> waffen	1 beidhändig diagonal von oben 1 Uke greift mit hin- und herschwingendem Stock an 1 Stockstich
- <i>Stich</i> waffen	1 Stich von der Seite (Uke steht seitlich von Tori) 1 Stich seitlich verkehrt geführt
- <i>Faustfeuer</i> waffen	1 bedroht von vorne 1 bedroht von hinten
Kata	Techniken im Stand (Tachi Ai) der Kime No Kata samt Zeremoniell
Freie Vorführung	Vielseitiger Querschnitt durch das Prüfungsprogramm (ca. 2-3 Min.)
Verdeckte Angriffe	5 Abwehren gegen unbekannte Angriffe
Hilfeleistungen	1 Opfer von hinten im Stand angegriffen 1 Opfer wird mit Hieb- oder Stichwaffe bedroht
Abwehr von 2 Angreifern	2 Das Opfer wird an beiden Handgelenken gefasst 2 Das Opfer wird von hinten umklammert und von vorne bedroht
Atemi Waza - Grundschule	Ushiro Geri
Atemi Waza – Freie Vorführung:	Freie Vorführung (ca. 2-3 Min.)