

真道館



Prüfungsprogramm **JU JITSU**



Halbgelb-Gurt

- Prüfungsvoraussetzung: Ab 6. Altersjahr, mind. 30 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier
- Alle Techniken (Atemi, Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der freien Bewegung demonstriert werden

	Japanisch	Deutsch
Ukemi Waza (Falltechniken)	Mae Mawari Ukemi	vorwärts rollen
	Ushiro Ukemi	rückwärts fallen
	Yoko Ukemi	seitwärts fallen
Shisei/Shintai Stellungen / Bewegungen	Zenkutsu Dachi	vorwärts Stellung
	Kokutsu Dachi	rückwärts Stellung
Nage Waza (Wurftechniken)	O Soto Gari	grosses äusseres Sicheln
	Uki Goshi	flatternde Hüfte
Atemi-Waza (Schlagtechniken)	Gyaku Tsuki	seitenverkehrter Stoss
	Shuto Uke	Schwerthand Block
	Kin Geri	Tritt in die Genitalien
Katame Waza (Kontrolltechniken)	Kuzure Kesa Gatame	Variante Schärpen-Kontrolle
Situationen, Abwehr von:	2 Handgelenkangriffe mit einer Hand (von vorne und hinten gegriffen) 2 Handgelenkangriffe diagonal 2 Handgelenkangriffe mit beiden Händen (von vorne und hinten gegriffen) 2 Ohrfeigen	
Randori	Randori mit Schlägen, Würfeln und am Boden	
Allgemeines	Reiho	Grüssen (wann und wie?)
	Sauberkeit, Hygiene	
	Mokuso	Schweigen der Gedanken

Gelbgurt – Go Kyu

- Prüfungsvoraussetzung: Ab 7. Altersjahr, mind. 30 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier.
- Alle Techniken (Atemi, Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der freien Bewegung demonstriert werden.
- Es werden Stichproben aus den vorherigen Kyu (Stufen) verlangt.

	Japanisch	Deutsch
Ukemi Waza (Falltechniken)	Mae Mawari Ukemi (über Hindernis)	vorwärts rollen
	Ushiro Ukemi (über Hindernis)	rückwärts fallen
	Yoko Ukemi (an Hindernis)	seitwärts fallen
Shisei/Shintai Stellungen / Bewegungen	Ayumi Ashi	normales Gehen
	Tai Sabaki	Körper drehen
Nage Waza (Wurftechniken)	Ippon Seoi Nage	einhandiger Schulterwurf
	Sasae Tsuru Komi Ashi	Fuss blockieren mit anheben und ziehen
Katame Waza (Kontrolltechniken)	Yoko Shiho Gatame	Seitliche Vierpunkt-Kontrolle
Atemi-Waza (Schlagtechniken)	Gedan Barai	tiefes Fegen
	Oi Tsuki	einholender Stoss
	Mae Geri	Vorwärtstritt
Situationen, Abwehr von:	2 Oberarm-/Ärmelgriffe 1 Reversangriff gestossen 1 Reversangriff gezogen 2 Kragengriffe von hinten 2 Faustschläge zum Bauch	
Randori	Randori mit Schlägen, Würfungen und am Boden	
Allgemeines	Notwehr	

Halborange-Gurt

- Prüfungsvoraussetzung: Ab 8. Altersjahr, mind. 30 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier.
- Alle Techniken (Atemi, Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der freien Bewegung demonstriert werden.
- Es werden Stichproben aus den vorherigen Kyu (Stufen) verlangt.

	Japanisch	Deutsch
Ukemi Waza (Falltechniken)	Mae Ukemi	vorwärts fallen
Shisei/Shintai Stellungen / Bewegungen	Kiba Dachi	Reiterstellung
	Tsugi Ashi	schiebendes Gehen
Nage Waza (Wurftechniken)	Tai Otoshi	Körper fallen lassen
	Ko Uchi Gari	kleines inneres Sichern
	Engl. Takedown	hinunter nehmen
Katame Waza (Kontrolltechniken)	Tate Shiho Gatame	längsweise vier Punkte Kontrolle
Atemi-Waza (Schlagtechniken)	Empi Uchi	Ellenbogenschlag
	Age Uke	steigender Block
	Yoko Geri	seitlicher Tritt
Situationen, Abwehr von:	2 Umklammerungen von vorne über den Armen 2 Umklammerungen von vorne unter den Armen 1 Haargriff von vorne 1 Haarangriff von hinten 2 Faustschläge zum Kopf	
Randori	Randori mit Schlägen, Würfeln und am Boden	
Allgemeines	Jodan Chudan Gedan	Drei Trefferflächen: Obere Stufe Mittlere Stufe Untere Stufe

Orangegurt – Yon Kyu

- Prüfungsvoraussetzung: Ab 9. Altersjahr, mind. 30 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier.
- Alle Techniken (Atemi, Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der freien Bewegung demonstriert werden.
- Es werden Stichproben aus den vorherigen Kyu (Stufen) verlangt.

	Japanisch	Deutsch
Ukemi Waza (Falltechniken)	Mae Mawari Ukemi (ohne Abstützen)	vorwärts rollen
Shisei/Shintai Stellungen / Bewegungen	Shizen Hon Tai	Körper-Grundhaltung
Nage Waza (Wurftechniken)	O Goshi	Grosse Hüfte
	Harai Goshi	Hüfte wegwischen
Atemi-Waza (Schlagtechniken)	Tetsui Uchi	Eisenhammerschlag
	Age Tsuki	Aufwärtsschlag
	Soto Uke	Block von aussen
	Hiza Geri	Kniestoss
Katame Waza (Kontrolltechniken)	Ura Tate Shiho Gatame	längsweise Vierpunktekontrolle von hinten
Randori	Randori mit Schlägen, Würfeln und am Boden	
Situationen, Abwehr von:	1 Umklammerung von hinten über den Armen 1 Umklammerung von hinten unter den Armen 2 Schwitzkasten von vorne 2 Fusstritte Chudan 2 Lösungen für die Situation Uke zwischen den Beinen von Tori (Guard)	

Halbgrün-Gurt

- **Prüfungsvoraussetzung:** Ab 10. Altersjahr, mind. 30 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier.
- Alle Techniken (Atemi, Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der freien Bewegung demonstriert werden.
- Es werden Stichproben aus den vorherigen Kyu (Stufen) verlangt.

	Japanisch	Deutsch
Nage Waza (Wurftechniken)	Ashi Guruma	Beinrad
	Tani Otoshi	Talfall
Atemi-Waza (Schlagtechniken)	Uchi Uke	Block von innen
	Shuto Uchi	Schwerthandschlag
	Ushiro Geri	Rückwärtstritt
Katame Waza (Kontrolltechniken)	Sankaku Gatame	Dreieckskontrolle
Randori	Randori mit Schlägen, Würfeln und am Boden	
Situationen, Abwehr von:	2 Angriffe mit Würfeln 2 Schwitzkasten von der Seite 2 Angriffe mit Fusstritten Jodan 2 Lösungen für die Situation Tori zwischen den Beinen von Uke (Guard)	
Allgemeines / zusätzliche Begriffe	Shiai	Wettkampf: Kennen des Reglements von mindestens einer Disziplin (Duo, Fighting, Ne-Waza oder Kata)

Grüngurt – San Kyu

- Prüfungsvoraussetzung: Ab 11. Altersjahr, mind. 30 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier.
- Alle Techniken (Atemi, Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der freien Bewegung demonstriert werden.
- Es werden Stichproben aus den vorherigen Kyu (Stufen) verlangt.

	Japanisch	Deutsch
Nage Waza (Wurftechniken)	Yoko Otoshi	seitliches fallen Lassen
	Uchi Mata	Innenschenkel
Katame Waza (Kontrolltechniken)	Nami Juji Jime	normales, gekreuztes Würgen
	Kata Juji Jime	gekreuztes Schulterwürgen
	Gyaku Juji Jime	umgekehrtes gekreuztes Würgen
	Hadake Jime	nacktes Würgen
	Würgen mit blossen Händen	
Atemi-Waza (Schlagtechniken)	Mawashi Geri	Halbkreistritt
	Uraken Uchi	Fausrückenschlag
	Nami Ashi	Wellenfuss
Situationen, Abwehr von:	2 Taking the Back mit und ohne Würgen 2 Würgegriffe von vorne 2 Würgegriffe von hinten im Stand 2 Würgeangriffe am Boden	
Randori	Randori mit Schlägen, Würfeln und am Boden	
Yaku Soku Geiko	Abwehr von Kontaktangriffen (1 min)	
Allgemeines / zusätzliche Begriffe	Shime Waza	Würgetechnik (Wirkung erklären)

Halbblau-Gurt		
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Prüfungsvoraussetzung</u>: Ab 12. Altersjahr, mind. 30 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier. • Alle Techniken (Atemi, Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der freien Bewegung demonstriert werden. • Es werden Stichproben aus den vorherigen Kyu (Stufen) verlangt. 		
	Japanisch	Deutsch
Nage Waza (Wurftechniken)	Soto Maki Komi	äusseres Einrollen
	Sukui Nage	Schaufelwurf
Katame Waza (Kontrolltechniken)	Kote Gaeshi	gegen das Handgelenk
	Ude Hishigi Waki Gatame	Arm biegen durch seitliche Kontrolle
	Ude Hishigi Hara Gatame	Arm biegen durch Bauchkontrolle
	Ude Hishigi juji Gatame	Arm biegen durch kreuzweise Kontrolle
	Yubi Hishigi Te Gatame	Finger biegen durch Handkontrolle
	2 Transportgriffe	
Atemi-Waza (Schlagtechniken)	Haito Uchi	Schwertrückenschlag
Kata (Form)	Kime no Kata Idori Erste 5 Techniken	Form der Entscheidung Kniend
Situationen, Abwehr von:	2 Angriffe Tori in Rückenlage, Uke steht 2 Befreiungen aus Transportgriffen 2 Angriffe mit einem kurzen Stock 2 Angriffe mit einem langen Stock	
Randoriform	Randori mit Schlägen, Würfeln und am Boden Randori ohne Gi Oberteil (2 min)	
Allgemeines	Kansetsu Waza	Hebeltechniken (Funktion und Wirkung erklären)
	Kennen der Wettkampfglemente Duo-, Fighting- und Ne-Waza-System	

Blaugurt – Ni Kyu

- Prüfungsvoraussetzung: Ab 13. Altersjahr, mind. 30 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier.
- Alle Techniken (Atemi, Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der freien Bewegung demonstriert werden.
- Es werden Stichproben aus den vorherigen Kyu (Stufen) verlangt.
- Besuch eines Kata- und eines Technikkurses.

	Japanisch	Deutsch
Nage Waza (Wurftechniken)	Ushiro Goshi	hintere Hüfte
	Kuchiki Taoshi	morschen Baum fällen
Katame Waza (Kontrolltechniken)	Kote Mawashi	Handgelenk-Halbkreis
	Tsukkomi Jime	gestossenes Würgen
	Ude Hishigi Te Gatame	Arm biegen durch Handkontrolle
	2 Formen von Ashi Hishigi Ude Gatame	Bein biegen durch Armkontrolle
Kata (Form)	Kime no Kata Idori Erste 8 Techniken	Form der Entscheidung Kniend
Situationen, Abwehr von:	4 Messerangriffe von vorne 2 Messerangriffe von oben 2 Angriffe gegen Dritte	
Randori	Randori mit Schlägen, Würfeln und am Boden	
Yaku Soku Geiko	Abwehr von Kontaktangriffen und Atemi (3 min)	
Allgemeines / zusätzliche Begriffe	Finte in der Nage-Waza: Vortäuschen eines Angriffs und ausführen eines zweiten zum Wurf.	
	Erklären einer Technik mit den dazugehörigen Knotenpunkten, einer möglichen Vorbereitung und Demonstration der Technik in verschiedenen Anwendungen	

Braungurt – 1k Kyu

- Prüfungsvoraussetzung: Ab 14. Altersjahr, mind. 30 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier.
- Alle Techniken (Atemi, Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der freien Bewegung demonstriert werden.
- Es werden Stichproben aus den vorherigen Kyu (Stufen) verlangt.
- Besuch eines Kuatsu-, eines Kata- und eines Technikkurses.

	Japanisch	Deutsch
Nage Waza (Wurftechniken)	Ura Nage	rückwärts Wurf
	Yoko Guruma	seitliches Rad
	Kani Basami	Krebsschere
	Kata Guruma	Schulterrad
	Shiho Nage	Schwertwurf
Katame Waza (Kontrolltechniken)	Sode Guruma Jime	Ärmelrad-Würgen
	Kote Hineri	Handgelenk drehen
	Ryote Jime	beidhändiges Würgen
	Ude Hishigi Ashi Gatame	Armbrechen durch Beinkontrolle
	2 Formen von Kubi Hishigi Ude Gatame	Genick biegen durch Armkontrolle
Atemi-Waza (Schlagtechniken)	Ura Mawashi Geri	Rückwärts-Halbkreistritt
Kime no Kata (Form)	Ganze Kata Idori und Tachiai	
Situationen, Abwehr von:	2 Genickhebel 2 Langstockangriffe 2 Pistolenangriffe	
Randori	Randori mit Schlägen, Würfeln und am Boden Randori ohne Gi Oberteil (1 min) Randori gegen mehrere Gegner (1 min)	
Yaku Soku Geiko	Abwehr von Kontaktangriffen, Atemi und mit Waffen (4 min)	
Allgemeines	Seiryoku-Zenyo Jita-Kyoei	(Einfluss auf und Umsetzung im Training)
	Erklären einer Technik mit den dazugehörigen Knotenpunkten, einer möglichen Vorbereitung und Demonstration der Technik in verschiedenen Anwendungen	