

真道館



Prüfungsprogramm **SPEZIAL**



Ju-Jitsu-Prüfungen für Judoka

Judoka können die Kyu-Prüfungen im Ju-Jitsu auf verkürzten Weg durchführen. Die einzelnen Grade können nicht übersprungen werden. Das Spezialprogramm gilt nur bis zu dem Grad, den der Prüfling bereits im Judo hat. So kann z. B. ein 4. Kyu-Judoka Prüfungen bis zum 4. Kyu Ju-Jitsu auf verkürztem Weg machen, den 3. Kyu muss er in vollem Umfang zeigen.

Halbgelb-Gurt Ju-Jitsu		
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Prüfungsvoraussetzung:</u> Ab 6. Altersjahr, mind. 15 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
Shisei/Shintai Stellungen/Bewegungen	Zenkutsu Dachi	vorwärts Stellung
	Kokutsu Dachi	rückwärts Stellung
Atemi-Waza (Schlagtechniken)	Gyaku Tsuki	Seitenverkehrter Stoss
	Shuto Uke	Schwerthand Block
	Kin Geri	Tritt in die Genitalien
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	

Gelbgurt – Go Kyu Ju-Jitsu		
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Prüfungsvoraussetzung:</u> Ab 7. Altersjahr, mind. 15 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
Shisei/Shintai Stellungen/Bewegungen	Ayumi Ashi	normales Gehen
	Tai Sabaki	Körper drehen
Atemi-Waza (Schlagtechniken)	Gedan Barai	tiefes Fegen
	Oi Tsuki	einholender Stoss
	Mae Geri	vorwärts Tritt
Situationen, Abwehr von:	2 Oberarm-/Ärmelgriffe 1 Reversangriff gestossen 1 Reversangriff gezogen 2 Kragengriffe von hinten 2 Faustschläge zum Bauch	
Randori	Randori mit Schlägen, Würfeln und am Boden	
Allgemeines	Notwehr	

Halborange-Gurt Ju-Jitsu

- Prüfungsvoraussetzung: Ab 8. Altersjahr, mind. 15 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
Shisei/Shintai Stellungen/Bewegungen	Kiba Dachi Tsugi Ashi	Reiterstellung schiebendes Gehen
Nage Waza (Wurftechniken)	Engl. Takedown	hinunter nehmen
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 Ju-Jitsu

- Prüfungsvoraussetzung: Ab 9. Altersjahr, mind. 15 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
Shisei/Shintai Stellungen/Bewegungen	Shizen Hon Tai	Körper-Grundhaltung
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 Ju-Jitsu

- Prüfungsvoraussetzung: Ab 10. Altersjahr, mind. 15 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
Atemi-Waza (Schlagtechniken)	Uchi Uke	Block von innen
	Shuto Uchi	Schwerthand-Schlag
	Ushiro Geri	Rückwärts-Tritt
Randori	Randori mit Schlägen, Würfeln und am Boden	
Situationen, Abwehr von:	2 Angriffe mit Würfeln 2 Schwitzkasten von der Seite 2 Angriffe mit Fusstritten zum Jodan	
Allgemeines	Shiai	Wettkampf: Kennen des Reglements von mindestens einer Disziplin (Duo, Fighting, Ne- Waza oder Kata)

Grüngurt – San Kyu Ju-Jitsu

- Prüfungsvoraussetzung: Ab 11. Altersjahr, mind. 15 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
Katame Waza (Kontrolltechniken)	Tsukkomi Jime	gestossenes Würgen
	Würgen mit blossen Händen	
Atemi-Waza (Schlagtechniken)	Mawashi Geri	Halbkreis-Tritt
	Uraken Uchi	Faustrückenschlag
	Nami Ashi	Wellen Fuss
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	Shime Waza	Würgetechnik (Wirkung erklären)

Halbblau-Gurt Ju-Jitsu		
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Prüfungsvoraussetzung</u>: Ab 12. Altersjahr, mind. 15 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
Katame Waza (Kontrolltechniken)	Kote Gaeshi	gegen das Handgelenk
	Ude Hishigi Hara Gatame	Arm biegen durch Bauchkontrolle
	Yubi Hishigi Te Gatame	Finger biegen durch Handkontrolle
	2 Transportgriffe	
Atemi-Waza (Schlagtechniken)	Haito Uchi	Schwertrücken-Schlag
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	Kennen der Wettkampfglemente Duo-, Fighting- und Ne-Waza-System	

Blaugurt – Ni Kyu Ju-Jitsu		
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Prüfungsvoraussetzung</u>: Ab 13. Altersjahr, mind. 15 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
Katame Waza (Kontrolltechniken)	Kote Mawashi	Handgelenk-Halbkreis
	Ude Garami	Arm einrollen
	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	Erklären einer Technik mit den dazugehörigen Knotenpunkten, einer möglichen Vorbereitung und Demonstration der Technik in verschiedenen Anwendungen	

Braungurt – 1k Kyu Ju-Jitsu

- 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)	Kani Basami	Krebsschere
	Shiho Nage	Schwertwurf
Katame Waza (Kontrolltechniken)	Kote Hineri	Handgelenk drehen
	2 Formen von Kubi Hishigi Ude Gatame	Genick biegen durch Armkontrolle
Atemi-Waza (Schlagtechniken)	Ura Mawashi Geri	rückwärts Halbkreistritt
Kata (Form)	Ganze Kime no Kata Idori und Tachi Ai	
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	Erklären einer Technik mit den dazugehörigen Knotenpunkten, einer möglichen Vorbereitung und Demonstration der Technik in verschiedenen Anwendungen	

Judo-Prüfungen für Ju-Jitsuka

Ju-Jitsuka können die Kyu-Prüfungen im Judo auf verkürzten Weg durchführen. Die einzelnen Grade können nicht übersprungen werden. Das Spezialprogramm gilt nur bis zu dem Grad den der Prüfling bereits im Ju-Jitsu hat. So kann z. B. ein 4. Kyu-Ju-Jitsuka Prüfungen bis zum 4. Kyu Judo auf verkürztem Weg machen, den 3. Kyu muss er in vollem Umfang zeigen.

Halbgelb-Gurt Judo		
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Prüfungsvoraussetzung</u>: Ab 6. Altersjahr, mind. 15 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier. • Alle Techniken (Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der Bewegung demonstriert werden. 		
	Japanisch	Deutsch
Nage Waza (Wurftechniken)	O Uchi Gari	grosses inneres Sicheln
	De Ashi Barai	vorkommenden Fuss wegwischen
Katame Waza (Kontrolltechniken)	Yoko Shiho Gatame	seitliche vier Punkte Kontrolle
Bewegungsaufgaben	Befreiung aus einem Festhalter mit einer Beinklammer	
	Verbindung einer Nage- und einer Katame-Waza	
	Uke in Bankposition: zwei Möglichkeiten, diesen in einen Festhalter zu bringen	

Gelbgurt – Go Kyu Judo		
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Prüfungsvoraussetzung</u>: Ab 7. Altersjahr, mind. 15 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier. • Alle Techniken (Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der Bewegung demonstriert werden. • Es werden Stichproben aus den vorherigen Kyu (Stufen) verlangt. 		
	Japanisch	Deutsch
Nage Waza (Wurftechniken)	Seoi Nage (1 weitere Varianten)	Schulterwurf
	Hiza Guruma	Knierad
Katame Waza (Kontrolltechniken)	Kami Shiho Gatame	obere vier Punkte Kontrolle
	Kuzure Kami Shiho Gatame	Variante der oberen vier Punkte Kontrolle
Bewegungsaufgaben	Kombination von zwei Wurftechniken, wenn Uke ausweicht	
	Uke in Bauchlage: zwei Möglichkeiten, diesen in einen Festhalter zu bringen	
	Aneinanderreihen aller bisherigen Festhalter	
	Eine Befreiungstechnik aus Yoko Shiho Gatame	
Allgemeines	Tai Sabaki	Körper drehen
	Ayumi Ashi	normales Schreiten (Bodenkontakt!)
	Renraku Waza	Kombinationstechnik

Halborange-Gurt Judo		
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Prüfungsvoraussetzung</u>: Ab 8. Altersjahr, mind. 15 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier. • Alle Techniken (Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der Bewegung demonstriert werden. • Es werden Stichproben aus den vorherigen Kyu (Stufen) verlangt. 		
	Japanisch	Deutsch
Nage Waza (Wurftechniken)	Koshi Guruma	Hüfttrad
	O Goshi	grosse Hüfte
Bewegungsaufgaben	Verschiedene Kombinationen von Wurftechniken, wenn Uke mit der Hüfte blockiert	
	Zeigen von mehreren Kontern gegen Ukes Angriffe	
	Befreiungen aus allen bisherigen Festhaltetechniken	
Allgemeines	Yaku Soku Geiko	üben nach Absprache
	Osae Komi Waza	Festhaltetechniken
	Tachi Waza	Standtechniken
	Kaeshi Waza	Kontertechniken

Orangegurt – Yon Kyu Judo		
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Prüfungsvoraussetzung</u>: Ab 9. Altersjahr, mind. 15 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier. • Alle Techniken (Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der Bewegung demonstriert werden. • Es werden Stichproben aus den vorherigen Kyu (Stufen) verlangt. 		
	Japanisch	Deutsch
Nage Waza (Wurftechniken)	Tsuri Goshi	Hüfte anheben
	Tsuri Komi Goshi	Hüfte anheben ziehen
	Ko Soto Gake	kleines äusseres Weghaken
Katame Waza (Kontrolltechniken)	Kesa Gatame	Schärpenkontrolle
	Kata Gatame	Schulterkontrolle
Bewegungsaufgaben	Anwendung von Würfeln, wenn Uke mit den Armen sperrt	
	Erarbeitung eines Griffes und unmittelbares Werfen daraus	
	Zeigen von 2 verschiedene Finten und einem anschliessenden Wurf	
Allgemeines	Kakari Geiko	üben mit Widerstand
	Ashi Waza	Fusstechniken
	Koshi Waza	Hüfttechniken
	Te Waza	Handtechniken

Halbgrün-Gurt Judo

- Prüfungsvoraussetzung: Ab 10. Altersjahr, mind. 15 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier.
- Alle Techniken (Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der Bewegung demonstriert werden.
- Es werden Stichproben aus den vorherigen Kyu (Stufen) verlangt.

	Japanisch	Deutsch
Nage Waza (Wurftechniken)	O Guruma	grosses Rad
	Hane Goshi	angesprungene Hüfte
Bewegungsaufgaben	Erklären einer Technik aus dem Programm und Demonstration aus vier verschiedenen Bewegungsrichtungen	
	2 Lösungen für die Situation: Uke zwischen den Beinen von Tori (Guard)	
	Demonstration von Befreiungstechniken aus allen Festhalten	
Allgemeines	Shiai	Wettkampf (Regeln kennen)
	Tsugi Ashi	Nachstellschritt
	Kuzushi	Gleichgewicht brechen
	Tsukuri	Vorbereitende Aktion, Aufbau
	Kake	Wurfausführung

Grüngurt – San Kyu Judo

- Prüfungsvoraussetzung: Ab 11. Altersjahr, mind. 15 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier.
- Alle Techniken (Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der Bewegung demonstriert werden.
- Es werden Stichproben aus den vorherigen Kyu (Stufen) verlangt.

	Japanisch	Deutsch
Nage Waza (Wurftechniken)	Okuri Ashi Barai	Gleiten/Senden Beine wegwischen
	Sumi Gaeshi	um die Ecke werfen
Bewegungsaufgaben	Anwenden von 2 Würfeln, wenn Uke stark vorgeneigt ist	
	2 Lösungen für die Situation: Tori zwischen den Beinen von Uke (Guard)	
Tokui Waza (Stärkste Technik)	Demonstrieren und erklären einer Lieblingstechnik mit einer Sinnvollen Vorbereitung	
Allgemeines	Ma Sutemi Waza	Opferungstechniken vorwärts
	Yoko Sutemi Waza	Opferungstechniken seitwärts

Halbblau-Gurt Judo		
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Prüfungsvoraussetzung</u>: Ab 12. Altersjahr, mind. 15 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier, Teilnahme an einem offiziellen Technischen Judokurs. • Alle Techniken (Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der Bewegung demonstriert werden. • Es werden Stichproben aus den vorherigen Kyu (Stufen) verlangt. 		
	Japanisch	Deutsch
Nage Waza (Wurftechniken)	Uki Waza	flatternde Technik
	Tomoe Nage	Kreiswurf
Katame Waza (Kontrolltechniken)	Ude Garami	Arm einrollen
Kata (Form)	Nage No Kata (eine Gruppe nach Wahl)	Form des Werfens
Bewegungsaufgaben	Verkettung von selbst gewählten Osaekomi Waza und Shime Waza	
	Uke hält Osaekomi Waza, Tori demonstriert wie er daraus in zwei Kansetsu Waza gelangt	
	2 Lösungen für die Situation: Tori in Bankposition	
Tokui Waza (Stärkste Technik)	Demonstrieren und erklären einer Lieblingstechnik, den dazugehörigen Vorangriff und eine allfällige Kombination, wenn die Technik misslingt	

Blaugurt – Ni Kyu Judo		
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Prüfungsvoraussetzung</u>: Ab 13. Altersjahr, mind. 15 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier, Teilnahme an einem offiziellen technischen Judokurs sowie an einem Katakurs. • Alle Techniken (Nage und Katame Waza) müssen links und rechts aus der Bewegung demonstriert werden. • Es werden Stichproben aus den vorherigen Kyu (Stufen) verlangt. 		
	Japanisch	Deutsch
Nage Waza (Wurftechniken)	O Soto Guruma	grosses äusseres Rad
	Te Guruma	Handrad
Katame Waza (Kontrolltechniken)	(Ude Hishigi) Hiza Gatame	(Arm biegen durch) Kniekontrolle
	Kata Ha Jime	einseitiges Würgen
	Okuri Eri Jime	Senden/Gleiten Kragenwürgen
Kata (Form)	Nage No Kata (1. – 3. Gruppe)	Form des Werfens
Bewegungsaufgaben	Zeigen von zwei von den Experten gewählten Techniken aus vier Bewegungsrichtungen	
Tokui Waza (Stärkste Technik)	Demonstrieren und erklären einer Lieblingstechnik, den dazugehörigen Vorangriff und eine Kombination, falls die Technik misslingt. Zusätzlich eine weitere Tokui Waza pro Bewegungsrichtung	
Allgemeines	Tokui Waza	Eine Spezialtechnik pro Wurfrichtung

Braungurt – 1k Kyu Judo

- Prüfungsvoraussetzung: Ab 14. Altersjahr, mind. 30 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier, Teilnahme an einem offiziellen Technischen Judokurs sowie an einem Katakurs.
- Alle Techniken (Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der Bewegung demonstriert werden.
- Es werden Stichproben aus den vorherigen Kyu (Stufen) verlangt.

	Japanisch	Deutsch
Nage Waza (Wurftechniken)	Hane Maki Komi	angesprungenes Einrollen
	Utsuri Goshi	wechselnde Hüfte
	Sumi Otoshi	um die Ecke fallen lassen
	Yoko Gake	seitliches Weghaken
Katame Waza (Kontrolltechniken)	Kata Te Jime	einhändiges Würgen
	(") Ashi Gatame	(") Beinkontrolle
Kata (Form)	Nage no Kata (1.-5. Gruppe)	Form des Werfens
	oder Ju no Kata (wenn das Zeigen der nage no kata physisch nicht möglich ist)	Form der Geschmeidigkeit
Bewegungsaufgaben	Randori ohne Gi Oberteil (3 min)	
Tokui Waza (Stärkste Technik)	Demonstrieren und erklären von Lieblingstechniken in alle vier Bewegungsrichtungen, den dazugehörigen Vorangriff und je eine Kombination, falls die Technik misslingt.	