PRÜFUNGS-

BESTIMMUNGEN

JU

JITSU

BUDO SPORT CLUB ARASHI YAMA WIL

März 2018, Christian „Speedy“ Gonzalez, Daniel Hitz, Robert „Röbi“ Artho, Iwan Hinder

Ju Jitsu

Die geschichtliche Entwicklung des Ju-Jitsu

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 einigen Samurais, so dass sie ohne Waffen andere überwältigen und Verbrecher verhaften konnten. Sie nannten das System Jiu-Jitsu, welches mit dem Begriff der **„sanften Kunst"** übersetzt werden kann.
Im Laufe der Jahre gerieten jedoch die Praktiken weitgehend in Vergessenheit. Nur einige wenige Personen trainierten weiterhin die Techniken.
Erst gegen Ende des 19. Jahrhunderts entdeckte man in Japan diese in Vergessenheit geratene Selbstverteidigungskunst aufs Neue. Und Anfangs des 20. Jahrhunderts wurde Jiu-Jitsu in Europa eingeführt und gelehrt.
In den 50-er und 60-er Jahren kamen noch einige Budosportarten wie Karate, Aikido und Kendo zu Judo und Jiu-Jitsu hinzu, dadurch verlor die reine Selbstverteidigung immer mehr an Bedeutung. Dies war Anlass für den Entschluss der Budo- Verbände, ein neues einheitliches System zu entwickeln. So wurde in kurzer Zeit ein modernes, zweckmässiges Selbstverteidigungssystem geschaffen, das man heute **Ju-Jitsu** nennt. Es wurden die wirksamsten und praxisrelevanten Techniken aus Judo, Karate, Aikido und dem alten Jiu-Jitsu in das neue System aufgenommen.

Die Regeln und das Verhalten im Dojo

Das DOJO ist ein Ort technischen Trainings und auch ein Ort der Geisteskultivierung.
Die Regeln der Höflichkeit sind zu beachten, besonders die nachfolgenden:

- Beim Betreten oder Verlassen der Matte grüsst man (Ritsu Rei, Gruss im Stehen)
- Am Anfang und Ende der Lektion grüssen sich die Trainingsleiter und die Schüler.
  (Zarei, Gruss im Knien und stehend Ritsu Rei)
- Jeder Jiuka hilft seinen Kameraden. Die höher gradierten Gürtelträger sind zu respektieren und ihre Ratschläge zu beachten. Die höher Gradierten 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.
- Reinlichkeit macht das gemeinsame Training für alle angenehmer. Deshalb erscheint jeder Jiuka mit sauberen Füssen und geschnittenen Finger- und Zehennägeln.
  Nach dem Training duschen.
  (Sauberkeit des Körpers, Sauberkeit des Gi, Ordnung im Tragen des Gi).
- Die Matten werden nur barfuss betreten.
- Ketten, Ringe oder andere Metallgegenstände sind vor dem Training zu entfernen.
- In den Trainings- oder Garderobenräumen darf nicht geraucht und nicht gegessen werden. Essen ist während dem Training verboten. Es ist ratsam, die Nahrung 1-2 Stunden vor dem Training einzunehmen.
- Beim Verlassen der Matten, während des Trainings, meldet man sich beim Trainingsleiter ab.
- Wenn man krank ist (auch bei Erkältungsfällen) trainiert man nicht! Man kann nicht nur sich selbst schädigen, 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.

BSC Arashi Yama Wil, Pestalozzistrasse 17, CH-9500 Wil
Christian Gonzalez, Iwan Hinder, Daniel Hitz, Robert Artho

Ju Jitsu

Notwehr

Art. 15
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.

Art. 16

1) Überschreitet der Abwehrende die Grenzen der Notwehr nach Artikel 15, so mildert das Gericht die Strafe.
2) Überschreitet der Abwehrende die Grenzen der Notwehr in entschuldbarer Aufregung oder Bestürzung über den Angriff, so handelt er nicht schuldhaft.

Notstand

Art. 17
Wer eine mit Strafe bedrohte Tat begeht, um sich oder eine andere Person, aus einer unmittelbaren, nicht anders abwendbaren Gefahr zu retten, handelt rechtmässig, wenn er dadurch höherwertige Interessen wahrt.

Art. 18

1) Wer eine mit Strafe bedrohte Tat begeht, um sich oder eine andere Person aus einer unmittelbaren, nicht anders abwendbaren Gefahr für Leib, Leben, Freiheit, Vermögen oder andere hochwertige Güter zu retten, wird milder bestraft, wenn ihm zuzumuten war, das gefährdete Gut preiszugeben.
2) War dem Täter nicht zuzumuten, das gefährdete Gut preiszugeben, so handelt er nicht schuldhaft.

Nothilfe

Art. 128
Wer einen Menschen, den er verletzt hat, oder einem Menschen, der in unmittelbarer Lebensgefahr schwebt, nicht hilft, obwohl es ihm den Umständen nach zugemutet werden könnte, wer andere davon abhält, Nothilfe zu leisten, oder sie dabei behindert, wird mit Freiheitsstrafe bis drei Jahren oder Geldstrafe bestraft.

BSC Arashi Yama Wil, Pestalozzistrasse 17, CH-9500 Wil
Christian Gonzalez, Iwan Hinder, Daniel Hitz, Robert Artho

Ju Jitsu

Allgemeine Prüfungsbestimmungen JU-JITSU

Voraussetzungen: Mitglied des Budo Sport Club Arashi – Yama – Will

Wartezeiten:

5. Kyu (gelb)	6 Monate	40 Trainingseinheiten
4. Kyu (orange)	7 Monate	60 Trainingseinheiten
3. Kyu (grün)	8 Monate	80 Trainingseinheiten
2. Kyu (blau)	10 Monate	100 Trainingseinheiten
1. Kyu (braun)	12 Monate	150 Trainingseinheiten
1. Dan (schwarz)	24 Monate	

Prüfungszulasssung: Über die Prüfungszulassung entscheidet der Trainer.

Prüfungsanmeldung: Abklärung der Prüfungszulassung beim zuständigen Trainer.

Vereinbarung des Prüfungstermines mit dem zuständigen Trainer. Prüfungstermine werden 2x jährlich ausgeschrieben. Normalerweise an einem Montag- oder Mittwochabend.

Anmeldung an der Rezeption mit dem entsprechenden Anmeldeformular mindestens 14 Tage vor dem Prüfungstermin und Bezahlung von Fr. 20.- für die Prüfungsgebühr und den Gürtel.

Deponierung des Ju-Jitsu-Ausweises inklusive einer aktuellen Jahreslizenz resp. Bestellung eines neuen Verbandsausweises durch Bezahlung von Fr. 70.- und Abgabe von 2 Passfotos an der Rezeption.

Prüfungsablauf: Gemäss nachstehendem Prüfungsreglement
Die Techniken müssen links und rechts beherrscht werden.

Herausgeber: Budo Sport Club Arashi – Yama Wil / 3. Auflage

Überarbeitung: 1996 Fredi Wehrli
1999 Thomas Henseler
2018 Christian Gonzalez, Iwan Hinder, Daniel Hitz, Robert Artho

Ju Jitsu

5. Kyu / Gelbgurt

Grüssen	Ritsu Rei	Stehend Grüssen
	Za Rei	Kniend Grüssen
Stellungen	Shizen Tai	Grundstellung
	Jigo Tai	Verteidigungsstellung
	Zenkutsu Dachi	Vorderes Bein gebogen, hinteres gestreckt
	Kokutsu Dachi	Hinteres Bein gebogen
	Kiba Dachi	Reitstellung Stand, Füsse parallel
	Shiko Dachi	Reitstellung Stand, Füsse nach aussen
Lauftechniken	Tai Sabaki	Körper drehen, bewegen
	Irimi	Eintreten
	Tenkan Ashi	Äusseres Ausweichen
	Tenkai Ashi	Drehen an Ort
	Tsugi Ashi	Fuss nachstellen, nachziehen
	Aiumi Ashi	Normales Schreiten
	Taite	Wenden
	Irimi Tenkan	Doppelschrittdrehung
Falltechniken	Mae Maware Ukemi	gerade, nach vorne fallen, liegen bleiben
	Mae Ukemi	nach vorne fallen, rollen
	Yoko Ukemi	zur Seite fallen, rollen
	Ushiro Ukemi	rückwärts, nach hinten fallen, rollen
Schlagtechniken	Oi Tsuki	Gleichseitiger Faustschlag
	Gyaku Tsuki	Verkehrter Faustschlag
Blocktechniken	Gedan Barai	Tief, über Knie wegfegen
	Age Uke	Nach oben, über Kopf blockieren
Festhaltetechniken	Hon Kesa Gatame	Grundform Schärpenkontrolle
	Kuzure Kesa Gatame	Variante Schärpenkontrolle
	Kata Gatame	Schulterkontrolle
Aikidotechnik	Kote Mawashi (Nikyo)	Handgelenk im Kreis drehen
Ellbogenhebel	Ude Hishigi Juji Gatame	Armhebel mit Kreuzkontrolle
	Ude Hishigi Hiza Gatame	Armhebel mit Kniekontrolle
	Waki Gatame	Kontrolle des Armes unter der Achsel (im Stand)
Techniken am Kopf	Kubi Nage	Kopfdrehgriff, Halswurf
	Te Waza	Nasengriff, Handtechnik
Wurftechniken	De Ashi Barai	Fussfeger
	O Soto Gari	Grosse Aussensichel
	O Goshi	Grosser Hüftwurf
	Uki Goshi	Hüftwurf, um die Hüfte
Hebeltechnik		Funktionsprinzip erklären können

Anwendungen

Befreiungen aus:

Ein Handgelenk gleichseitig gehalten (mind. zwei Formen)
Ein Handgelenk diagonal gehalten (mind. zwei Formen)
Beide Handgelenke gleichseitig gehalten

Haargriff mit einer Hand von vorne

Reversgriff mit einer Hand gleichseitig, gestossen
Reversgriff mit einer Hand gleichseite, gezogen

Brustumklammerum von vorne, unter den Armen

Würgegriff mit beiden Händen von vorne (mind. zwei Formen)
Würgegriff mit beiden Händen von hinten
Würgegriff mit beiden Händen von der Seite
Würgegriff auf dem Rücken liegend, von der Seite

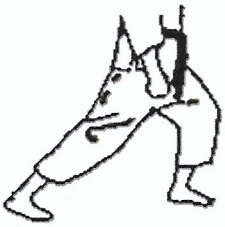
BSC Arashi Yama Wil, Pestalozzistrasse 17, CH-9500 Wil
Christian Gonzalez, Iwan Hinder, Daniel Hitz, Robert Artho

Ritsu Rei

Za Rei

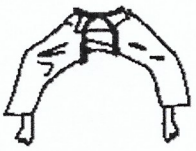
Shizen Tai

Jigo Tai



Zenkutsu Dachi

Kokutsu Dachi



Kiba Dachi

Shiko Dachi

Oi Tsuki

Gyaku Tsuki

Gedan Barai

Age Uke

Hon Kesa Gatamte

Kuzure Kesa Gatame

Kata Gatame

Kote Mawashi (Nikyo)

Ude Hishigi Juji Gatame

Ude Hishigi Hiza Gatame

Waki Gatame

Kubi Nage

Te Waza

Hebelgesetz

Hebelgesetz

De Ashi Barai

O Soto Gari

O Goshi

Uki Goshi

Ju Jitsu

4. Kyu / Orangegurt

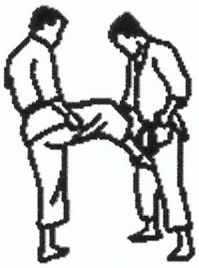
Schlagtechniken	Mae Geri	Gerader Tritt, nach vorne, mit Fussballen
	Kin Geri	Tritt in die Genitalien
Blocktechniken	Uchi Ude Uke	Armblock von innen
	Soto Ude Uke	Armblock von aussen
	Shuto Uke	Handkantenblock
Festhaltetechniken	Kami Shio Gatame	Festhalter vom Kopf nach unten
	Kuzure Kami Shio Gatame	Variante Festhalter von oben
Fingerhebel	Te Kubi	Fingerbeugehebel
		Fingerstreckhebel
		Fingerspreizhebel
Aikidotechniken	Kote Gaeshi	Handgelenk übers Eck kippen
	Kote Hineri (Sankyo)	Handgelenk einwärts verdrehen
	Ushiro Kiri Otoshi	Körperrückriss
Ellbogenhebel	Ude Garami	Mit Arm umschliessen
	Ude Hishigi Waki Gatame	Kontrolle des Armes unter der Achsel (am Boden)
Achselhebel		Weiterführen Kote Mawashi auf den Boden
		Weiterführen Kote Hineri im Stand
Würgetechniken	Hadaka Shime	Würgen mit Unterarm von hinten
	Sode Guruma Shime	Würgen mit Unterarm an Kehle und Nacken
Wurftechniken	Ko Soto Gari	Kleine Aussensichel
	O Uchi Gari	Grosse Innensichel
	Ko Uchi Gari	kleine Innensichel
	Harai Goshi	Hüftwurf mit Wegwischen
	Ippon Seoie Nage	Hüftwurf mit eingeklemmten Oberarm
Wurfphasen	Kumi Kata	Art zu fassen
	Zukuri	Wurfvorbereitung
	Kuzushi	Gleichgewicht brechen
	Kake	Ausführung des Wurfes
Übungsfomen	Uchi Komi	Wurfeingänge
	Randori	freies Üben
Prinzipien		Aus einer Umklammerung ausgleiten
		Einem Angriff ausweichen
		Einen Angriff unterlaufen
		Einen Angriff abblocken

Anwendungen

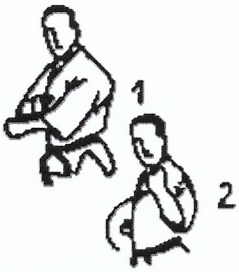
Befreien aus:	Ein Handgelenk mit beiden Händen gehalten
	Ein Handgelenk gleichseitig, verkehrt gehalten
	Reversgriff mit einer Hand, diagonal gefasst
	Reversgriff mit einer Hand, verkehrt gefasst
	Brustumklammerung von vorne, über den Armen, hoch
	Brustumklammerung von der Seite, über den Armen, hoch
	Brustumklammerung von hinten, über den Armen, hoch
Abwehren gegen:	Handballenstoss, von vorne, gegen den Kopf
	Faustschlag, von vorne, gegen den Rumpf
	Handkantenschlag, von oben, gegen das Schlüsselbein
	Fusstritt, Mae Geri, von vorne, gegen den Bauch
	Fusstitt, Mae Geri, von vorne
Karate Kata	Heian Shodan
Randori	2 Minuten

BSC Arashi Yama Wil, Pestalozzistrasse 17, CH-9500 Wil
Christian Gonzalez, Iwan Hinder, Daniel Hitz, Robert Artho

Mae Geri

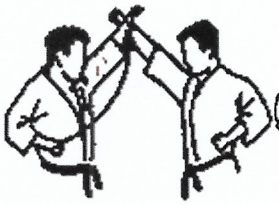


Kin Geri



Uchi Ude Uke

Soto Ude Uke



Shuto Uke

Kami Shio Gatame

Kuzure Kami Sho Gatame

Kote Gaeshi

Kote Hineri (Sankyo)

Ushiro Kiri Otoshi

Ude Garami

Ude Hishigi Waki Gatame

Hadaka Shime

Sode Guruma Shime

Ko Soto Gari

O Uchi Gari

Ko Uchi Gari

Harai Goshi

Ippon Seoie Nage

Ju Jitsu

3. Kyu / Grüngurt

Schlagtechniken	Yoko Geri Mawashi Geri Ura Zuki	seitlicher Tritt Kreistritt umgedrehter Fauststoss
Festhaltetechniken	Yoko Shio Gatame Tate Shio Gatame	seitliche Viererkontrolle untere Viererkontrolloe
Kontrolltechnik		Handgelenkgriff am Boden (Kontrolle mit Knie auf Hals)
Ellbogenhebel	Ude Hishigi Hara Gatame Ude Hishigi Ashi Gatame	Armhebel mit Bauchkontrolle Armhebel mit Beinkontrolle
Achselhebel	Verkehrter Ude Garami Ashi Garami	z. Bsp. aus der Rückenlage am Boden
Genickhebel	Genickbeugehebel Genickdrehbeugehebel	im Stand im Stand
Würgetechniken	Okuri Eri Shime Kata ha Shime	mit beiden Revers würgen Schulter fixieren, würgen
Wurftechniken	Morote Gari (Ryo Ashi Dori) Sukui Nage Soto Maki Komi Koshi Guruma Tani Otoshi	Mit beiden Händen in der Kniekehle sicheln Schaufelwurf mit beiden Händen Nach aussen einwickeln Hüftrad Talfallzug
Spezialtechnik	Nierenschere	Am Boden
Transportgriffe	Handgelenkkontrollgriff	Achselhebelkontrollgriff
Erste Hilfe		Behandlung leichter Verletzungen Richtige Lagerung

Anwendungen

Befreiungen aus:	Ein Handgelenk mit beiden Händen von der Seite gehalten Haargriff mit einer Hand, von hinten gehalten Reversgriff mit einer Hand, von hinten gehalten
	Judofesthalter Kesa Gatame Judofesthalter Shio Gatame
	Würgegriff, auf dem Rücken liegend, von oben Würgegriff, auf dem Rücken liegend, von unten, zwischen den Beinen Würgegriff, auf dem Rücken liegend, rittlings auf dem Bauch sitzend
	Schwitzkasten von vorne Schwitzkasten von der Seite
Abwehren gegen:	Boxangriff von vorne, gegen den Kopf Faustschlag von unten, gegen das Kinn
	Fusstritt Yoko Geri gegen den Rumpf Fusstritt Mawashi Geri gegen den Rumpf oder Kopf
	Stockschlag mit beiden Händen von oben Stockschlag mit einer Hand von oben
	Messerschnitt von oben Messerstich von vorne, oben
Karate Kata	Heian Nidan
Randori	3 Minuten

BSC Arashi Yama Wil, Pestalozzistrasse 17, CH-9500 Wil
Christian Gonzalez, Iwan Hinder, Daniel Hitz, Robert Artho

Yoko Geri

Mawashi Geri

Ura Zuki

Yoko Shio Gatame

Tate Shio Gatame

Ude Hishigi Hara Gatame

Ude Hishigi Ashi Gatame

Verkehrter Ude Garami

Ashi Garami

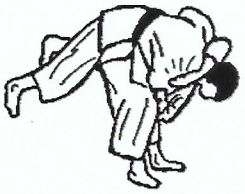
Okuri Eri Shime

Kata Ha Shime

Morote Gari
(Ryo Ashi Dori)

Sukui Nage

Soto Maki Komi



Koshi Guruma

Tani Otoshi

Ju Jitsu

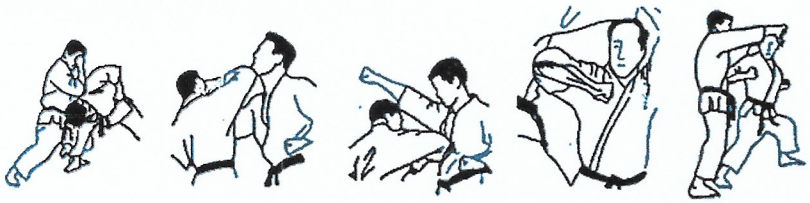
2. Kyu / Blaugurt

Schlagtechniken	Empi Uchi	Ellbogenschlagen, in fünf Richtungen
	Uppercut	Schlag aufs Kinn von unten
	Hiza Geri	Knieschlag
Blocktechniken	Juji Uke, Jodan	Kreuzblock hoch, oben
	Juji Uke, Gedan	Kreuzblock tief, unten
Ellbogenhebel	Ude Hishigi Te Gatame	Armhebel mit Handgelenkkontrolle
	Ude Hishigi Ude Gatame	Armhebel mit Armkontrolle
	Kanuki Gatame	Kreuz Arm Streckhebel
Achselhebel	Verkehrter Ude Garami	Tori auf Bauch von Uke am Boden
Genickhebel	Genickstreckhebel	Tori auf Bauch, am Boden
	Genikdrehbeugehebel	Tori auf Bauch, am Boden
		Doppelnelson
Würgetechnik	Kata Juji Shime	Mischkreuzwürger innen/aussen
	Nami Juji Shime	Normaler Kreuzwürger innen/aussen
	Gyaku Juji Shime	Verkehrter Kreuzwürger aussen/innen
Wurftechniken	Uchi Mata	Innenschenkel Wurf
	Tomoe Nage	Im Bogen über den Kopf werfen
	Kani Basami	Scherenwurf
	Tai Otoshi	Körperwurf
	Seoie Otoshi	Oberarmzug
Spezialtechniken	Irimi Nage	Einwärtswurf
	Shio Nage	Schwertwurf
Kodokan Kata	Kimeno Kata	Idori 1 - 8
Erste Hilfe	A - B - C - D	kennen und erklären

Anwendungen

Befreiungen aus:	Beide Handgelenke von hinten gehalten, stillstehend
	Reversgriff mit beiden Händen von vorne gehalten, Ellbogen offen
	Reversgriff mit beiden HäHnden von vorne gehalten, Ellbogen geschlossen
	Brustumklammerung von hinten, unter den Armen
	Würgegriff an Wand gedrückt, mit beiden Händen
	Würgegriff an Wand gedrückt, mit Unterarm am Stoff
	Würgegriff an Wand gedrückt, mit einer Hand, mit Schlagangriff
	Würgegriff, Hadaka Shime, von hinten, im Stand
Abwehren gegen:	Stockschlag mit einer Hand, von aussen
	Stockschlag mit einer Hand, von innen
	Messerstich von vorne, gerade
	Messerstich von vorne, unten
	Bedrohung mit Pistole, von vorne
	Bedrohung mit Pistole, von hinten
Karate Kata	Heian Sandan
Randori	4 Minuten

BSC Arashi Yama Wil, Pestalozzistrasse 17, CH-9500 Wil
Christian Gonzalez, Iwan Hinder, Daniel Hitz, Robert Artho



Empi Uchi

Hiza Geri

Juji Uke, Jodan

Juji Uke , Gedan

Ude Hishigi Te Gatame

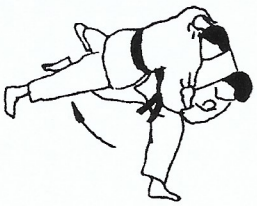
Ude Hishigi Ude Gatame

Kanuki Gatame

Kata Juji Shime

Nami Juji Shime

Gyaku Juji Shime



Uchi Mata

Tomoe Nage

Kani Basami

Tai Otoshi

Seoie Otoshi

Irimi Nage

Shio Nage

Ju Jitsu

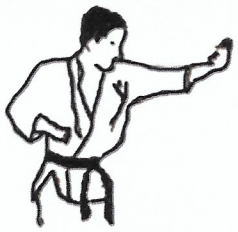
1. Kyu / Braungurt

Schlagtechniken	Shuto Uchi	Messerhandschlag, von innen und von aussen
	Uraken Uchi	Faustrückenschlag, seitwärts und abwärts
	Ushiro Geri	Fusstritt nach hinten
	Kagato Geri	Fersenbeinschlag
Kniehebel	Kniebeugehebel	Am Boden mit Bein
	Kniestreckhebel	Aus dem Stand
	Kniestreckhebel	Am Boden
Fusshebel	Fussdrehstreckhebel	Aus dem Stand, Juji Uke
Würgetechnik	Morote Shime	Beidhändiger Blutwürger
	Tsukkomi Shime	Gegenzugstoffwürger
	Sankaku Shime	Dreieckwürger
Wurftechniken	Uki Otoshi	flatternd fallenlassen
	Yoko Wakare	Seitenfallriss
	Ushiro Goshi	Hüftgegenwurf
Transprotgriff	Abtransport zu zweit.	Ellbogen- und Achselhebel
Kodokan Kata	Kimeno Kata	ganze Kata
Erste Hilfe		kennen und erklären

Anwendungen

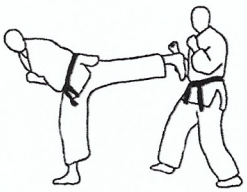
Befreiungen aus:	Beide Handgelenke von hinten gehalten, rückwärts gezogen Beide Handgelenke von je einer Person gehalten
	Haargriff mit beiden Händen, von vorne
	Brustumklammerung von vorne, über den Armen, tief Brustumklammerung von hinten, über den Armen, tief
	Würgetechnik Ushiro Shime, am Boden Würgetechnik Juji Shime, im Stand und am Boden Würgetechnik Tsukkomi Shime im Stand und am Boden Würgetechnik mit Schlinge im Stand von hinten
	Schwitzkasten, wenn Angreifer zu Boden will Doppelnelson, mit beiden Händen, unter den Armen, zum Nacken gegriffen
Abwehren gegen:	Faustangriff mit Reversgriff Ohrfeige ohne grosse Ausholbewegung Ohrfeige mit Handrücken geschlagen
	Stockschlag, Uke liegt am Boden Stockstich, mit beiden Händen gehalten, gegen Rumpf, nach vorne gestossen
	Messerangriff von aussen Messerangriff von innen
Hilfeleistung bei:	Angriff gegen Drittperson im Stand Angriff gegen Drittperson am Boden
Karate Kata	eine der drei Katas
Randori	5 Minuten

BSC Arashi Yama Wil, Pestalozzistrasse 17, CH-9500 Wil
Christian Gonzalez, Iwan Hinder, Daniel Hitz, Robert Artho



Shuto Uchi

Uraken Uchi



Ushiro Geri

Kagato Geri

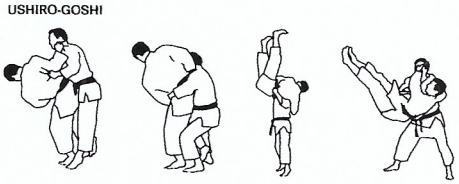
Morote Shime

Tsukkomi Shime

Sankaku Shime

Uki Otoshi

Yoko Wakare



Ushiro Goshi

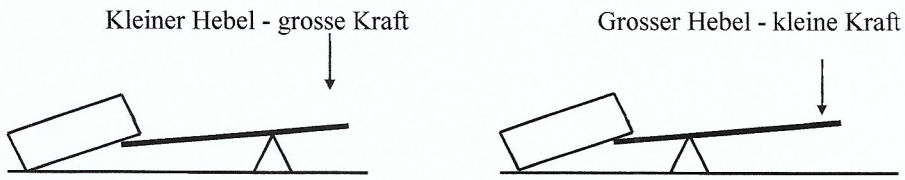
Ju Jitsu

Hebelgesetz

a) Das Hebelgesetz lautet « ***Kraft x Kraftarm = Last x Lastarm*** »

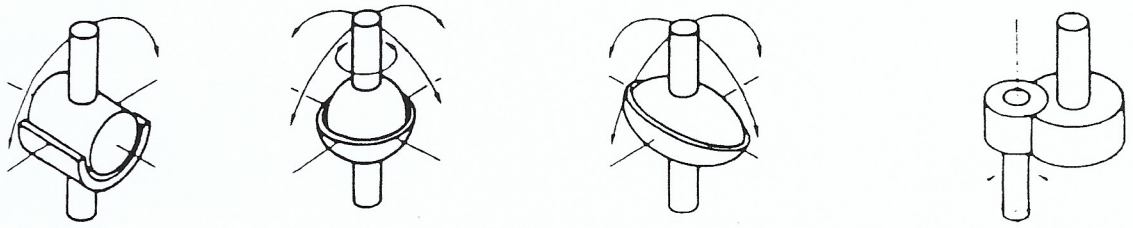
b) Je länger der Hebel, desto grösser das Drehvermögen.
Je grösser die Kraft, desto grösser das Drehvermögen.

c) Der Hebel dient dazu, Angriffspunkte, Richtung und Grösse einer Kraft zu verändern.
Diese Kraft soll mit Hilfe des Hebels die Last bewegen, also Arbeit verrichten.



Gelenke / Gelenkarten

Was sind Gelenke?
Sie sind bewegliche Verbindungen zweier oder mehrerer Knochen.
Die wichtigsten Formen echter Gelenke sind folgende :
a) Scharniergelenk (z.B. Ellbogen, Finger, Knie)
b) Kugelgelenk (z.B. Schulter, Hüfte)
c) Eigelenk (zwischen Hinterkopf und 1. Halswirbel)
d) Dreh- oder Radgelenk (Elle und Speiche im Unterarm, zwischen 1. und 2.Halswirbel)



Scharniergelenk Kugelgelenk Eigelenk Dreh- oder Radgelenk

Funktionsprinzipien

a) Handgelenkhebel: Das Handgelenk ist ein Eigelenk, vergleichbar mit einem Kugelgelenk, es lässt in alle Richtungen hebeln.

b) Ellenbogenhebel: Der Ellenbogen ist ein Scharniergelenk, es lässt sich nur in zwei Richtungen hebeln, überbiegen oder überstrecken.

BSC Arashi Yama Wil, Pestalozzistrasse 17, CH-9500 Wil
Christian Gonzalez, Iwan Hinder, Daniel Hitz, Robert Artho

(Dai-Jōdan)

Jōdan

Chūdan

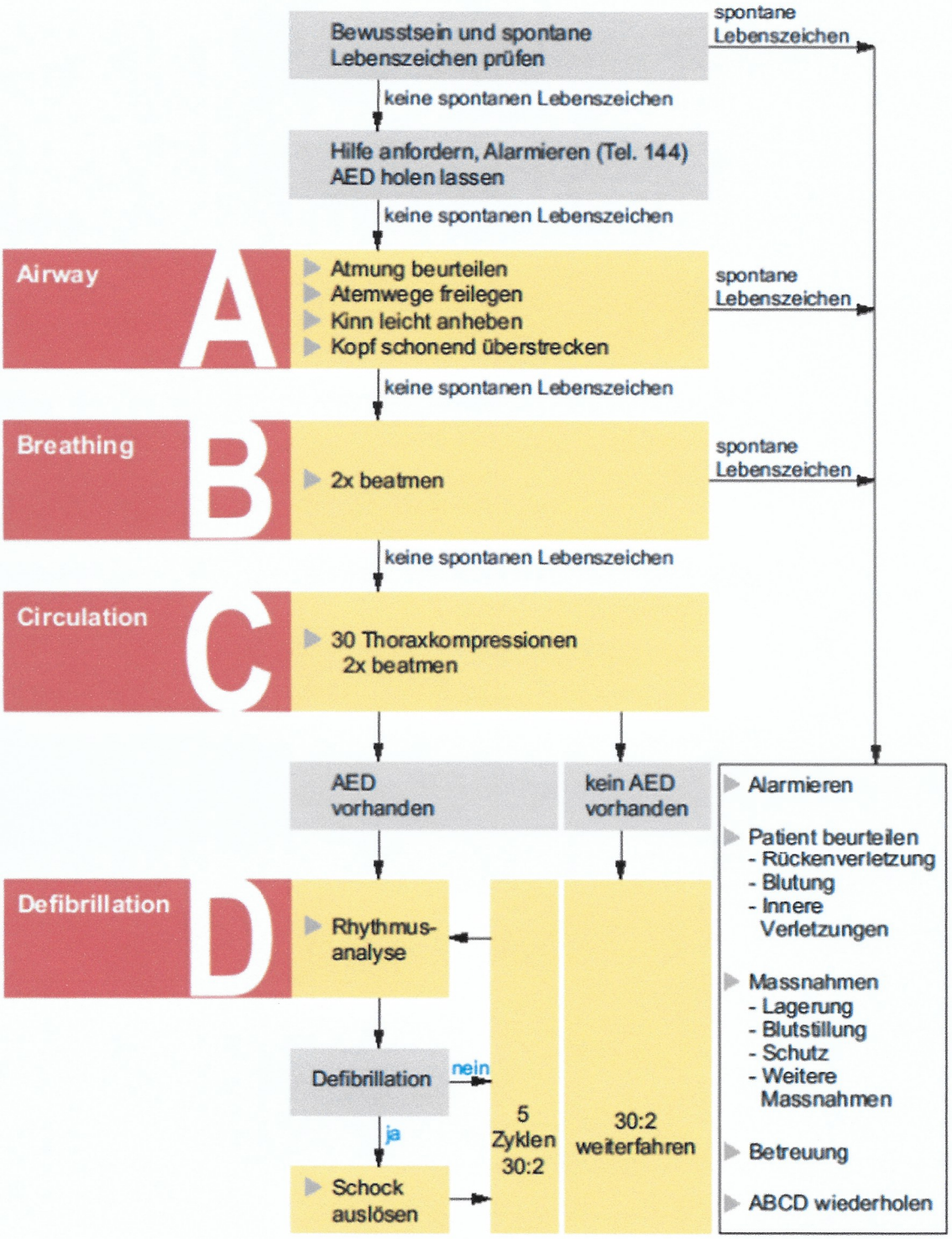
Gedan

(Hiza-shita)

Ju Jitsu

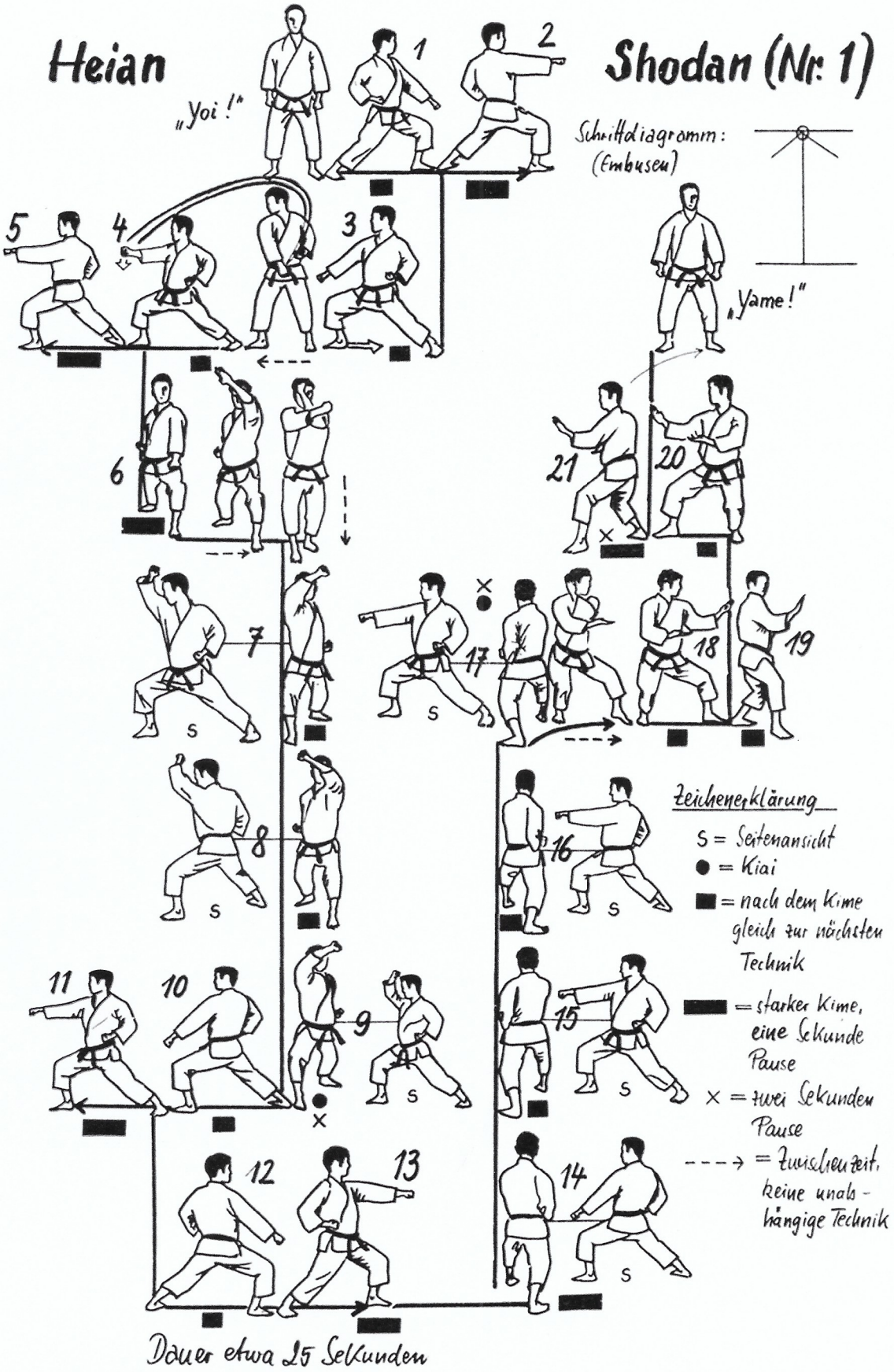
1. Hilfe

ABCD-Schema

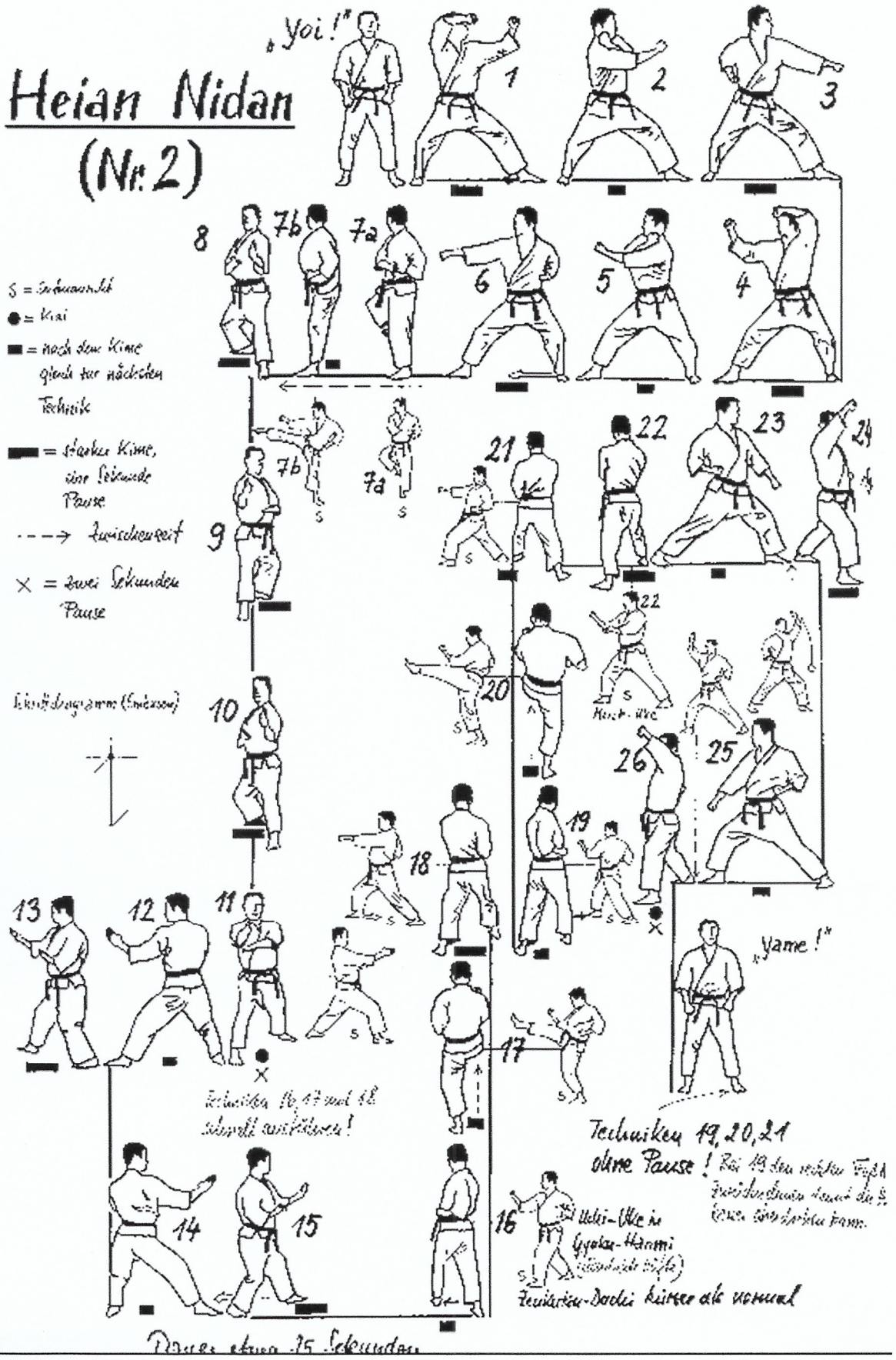


BSC Arashi Yama Wil, Pestalozzistrasse 17, CH-9500 Wil
Christian Gonzalez, Iwan Hinder, Daniel Hitz, Robert Artho

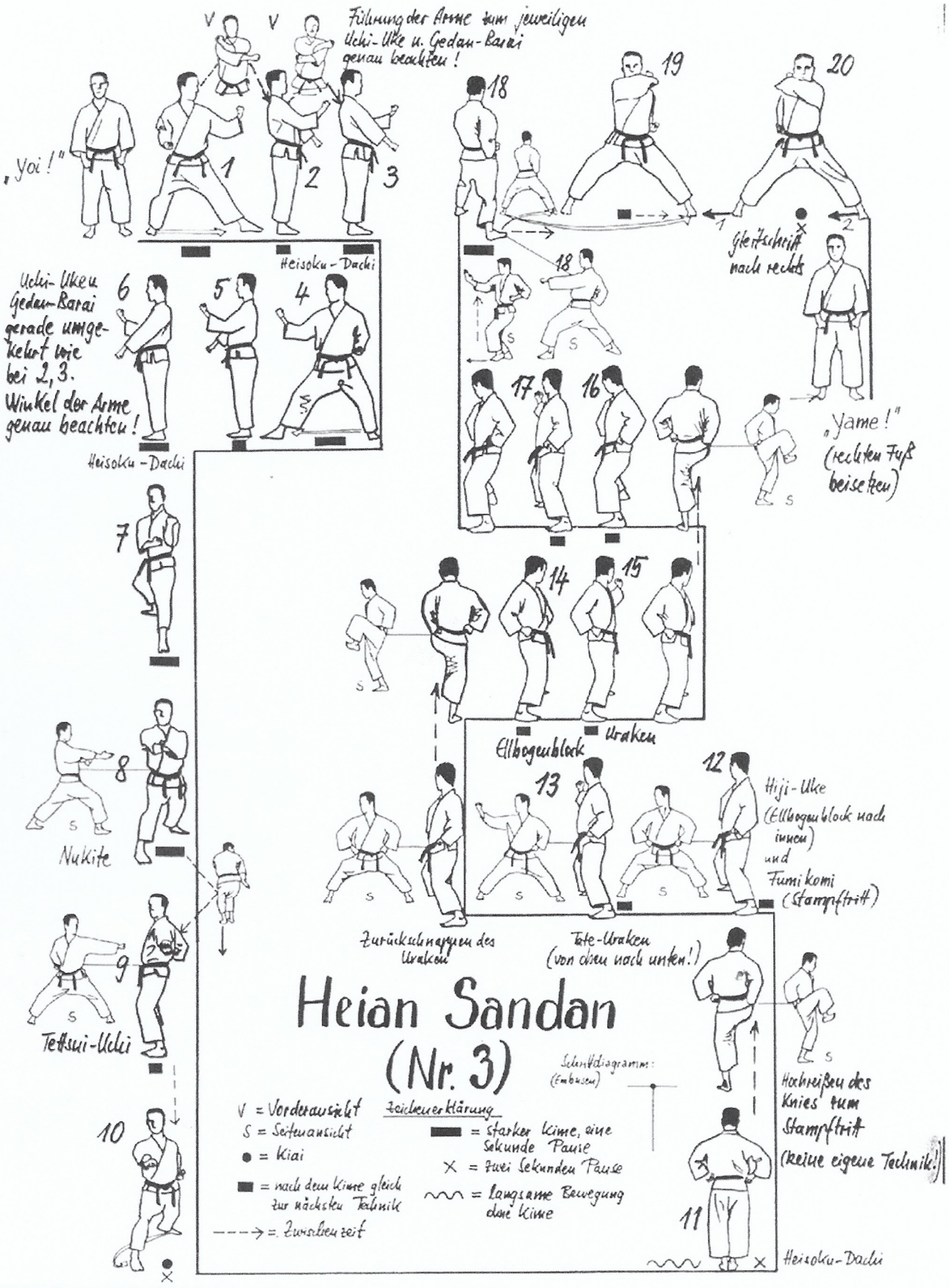
Ju Jitsu


Heian
Shodan (Nr. 1)
„Yoi!"
Schrittdiagramm:
(Embusen)
„Yame!"
Zeichenerklärung
S = Seitenansicht
● = Kiai
■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
▬ = starker Kime, eine Sekunde Pause
× = zwei Sekunden Pause
- - - → = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik
Dauer etwa 25 Sekunden

Ju Jitsu


Heian Nidan
(Nr. 2)
„Yoi!"
S = Schwarzgurt
● = Kiai
■ = nach dem Kiai gleich zur nächsten Technik
▬ = starkes Kiai, eine Sekunde Pause
- - -> Zwischenzeit
× = zwei Sekunden Pause
Schrittdiagramm (Ausgang)
„Yame!"
Techniken 16, 17 und 18 schnell ausführen!
Techniken 19, 20, 21 ohne Pause!
Uke-Ude in Gyaku-Hanmi
Tenkaku-Dachi kürzer als normal
Dauer etwa 15 Sekunden

Ju Jitsu


Führung der Arme zum jeweiligen Uchi-Uke u. Gedan-Barai genau beachten!
„Yoi!"
Heisoku-Dachi
Uchi-Uke u. Gedan-Barai gerade umgekehrt wie bei 2, 3. Winkel der Arme genau beachten!
Heisoku-Dachi
Gleitschritt nach rechts
„Yame!" (rechten Fuß beisetzen)
Ellbogenblock
Uraken
Hiji-Uke (Ellbogenblock nach innen) und Fumikomi (Stampftritt)
Nukite
Tettsui-Uchi
Zurückziehen des Urakon
Tate-Uraken (von oben nach unten!)
Hochreißen des Knies zum Stampftritt (keine eigene Technik!)
Heisoku-Dachi
Heian Sandan
(Nr. 3)
Schrittdiagramm: (Embusen)
Zeichenerklärung
V = Vorderansicht
S = Seitenansicht
● = Kiai
■ = nach dem Kiime gleich zur nächsten Technik
---→ = Zwischenzeit
■ = starker Kiime, eine Sekunde Pause
X = zwei Sekunden Pause
〰 = langsame Bewegung ohne Kiime
Geund 10 schnell hintereinander!

Wörterverzeichnis

A

Age	heben	Age - Uke	Faustabwehr nach oben
Arashi	Sturm	Arigato	danke
Ashi	Fuss	Ashi - barai	Fussfegen
Ashi - garami	Beinhebel	Ashi - gatame	Haltegriff mit dem Bein
Atama	Kopf	Atemi	gefährliche Schläge/Stösse
Ayumi - ashi	normales Schreiten		

B

Barai	fegen	Basami	Schere
Bu	Ritter	Budo	japan. Kriegs - u. Ritterkunste
Bujin	Kämpfer, Krieger	Bushido	Ehrenkodex der jap. Ritter

C

Cha	braun	Chikara	Kraft
Chudan	mittlere Angriffsstufe		

D

Daki	umarmen	Dan	Budo - Meistergrad
Do	Weg, Prinzip, Lehre	Dojo	Uebungsraum

E

Empi - Uchi	Ellbogenschlag	Eri	Kragen, Revers

F

Fumi	treten	Fumi - Komi	Stampftritt

G

Gaeshi (Kaeshi)	Gegenangriff	Gake	einhängen, haken
Gari	sicheln, kleines Fegen	Gatame	festhalten, fixieren
Gedan	untere Angriffsstufe	Gedan - Barai	Abwehr nach unten
Geri	Tritt	Go	fünf
Goshi	Hüfte	Guruma	Rad
Gyaku	umgekehrt, umgedreht		

H

Hachi	acht	Hadaka	frei, nackt, bloss
Haito - Uchi	Handkantenschlag (Daumenseite)	Hajime	kämpft!
Hakama	Hosenrock	Hane	Flügel, springen
Hara	Unterleib, Körpermitte	Heian	fünf grundlegende Kata
Hishigi	gestreckt	Hiza	Knie
Hiza - Geri	Kniestoss	Hiza - Uke	Abwehr mit dem Knie
Hon	Grundform		

I

Ichi	eins	Ippon	einseitig

J

Jigo	Abwehr	Jigotai	Verteidigungsstellung
Jime (Shime)	würgen	Jitsu	Kunst, Technik
Jiu (Ju)	nachgeben, sanft	Jiu-Jitsu	ältere Form der Selbstverteitigung
Jodan	obere Angriffsstufe	Ju	zehn
Judogi	Judobekleidung	Juji	Kreuz

K

Kaeshi	auf den Rücken fallen	Kagami-biraki	Neujahrszeremonie in Japan
Kakato	Hacke, Ferse	Kakato-Geri	Fersentritt
Kake	Wurfausführung	Kami	oberhalb, obenauf
Kani	Krebs	Kansetsu	Gelenk
Kansetsu-Geri	Stampftritt zum Kniegelenk	Kansetsu-waza	Gruppe der Armhebel

BSC Arashi Yama Wil, Pestalozzistrasse 17, CH-9500 Wil
Christian Gonzalez, Iwan Hinder, Daniel Hitz, Robert Artho

Ju Jitsu

K

Kesa	Kleidung	Kiai	gellender Schrei
Kiba-Dachi	seitliche Stellung	Kimono	altjap. Kleidung
Kin-Geri	Vorwärtsfusstritt mit dem Rist	Ko	klein
Koken	Handgelenk, Handrückenseite	Kokutsu-Dachi	Rückwärtsstellung
Koken-Uchi	Schnappschlag mit dem Handgelenk	Koken-Uke	Abwehr mit dem Handgelenk
Komi	innen, gegen	Koshi (Goshi)	Hüfte
Koshi-waza	Gruppe der Hüftwürfe	Kuatsu	Kunst der Wiederbelebung
Kubi	Nacken	Ku	neun
Kumi	nehmen, ergreifen	Kumite	Uebung mit dem Partner
Kuzure	Abart, Variante	Kuzushi	Balancebrechen
Kyu	Schüler, 6.- 1. Kyu		

M

Ma	gerade	Mae	vorwärts
Mae-Geri	Vorwärtsfusstritt	Mae-ukemi	fallen vorwärts
Maki	rollen, einrollen, drehen	Maki-komi-waza	Gruppe der Drehwürfe
Mate	Warten!	Mawashi	Halbkreis
Mawashi-Geri	Halbkreisfusstritt	Mawashi-Tsuki	Halbkreisfauststoss
Morote	beide Hände		

N

Nage	werfen, Wurf	Nage-waza	Gruppe der Standtechniken
Ne	Bodenlage, Boden	Ne-waza	Gruppe der Bodentechniken
Nukite	Fingerspitzenstoss		

O

O	gross	Obi	Gürtel
Oie-Tsuki	gleichseitiger Fauststoss	Okuri	beide, zwei
Osae	herunter, halten	Otoshi	fallenlassen

R

Ran	locker	Randori	Uebung, freies Ueben
Ritsu-rei	Gruss im Stand	Roku	sechs
Rio	zwei, beide		

S

Sabaki	drehen	Samurai	Ritter
San	drei	Sankaku	Dreieck
Sasae	stützen, halten	Sensei	Lehrer
Seoi	Rücken	Shi	vier
Shichi	sieben	Shiho	vier Seiten
Shio	vier Ecken	Shime	Würgen
Shime-waza	Gruppe der Würgegriffe	Shitai	Haltung, Stellung
Shizentai	natürliche Körperhaltung	Shuto	Handkante
Shuto-Uchi	Hantkantenschlag	Shuto-Uke	Handkantenabwehr
Sode	Griff	Soto	aussen
Soto-Uke	Abwehr mit dem Unterarm	Sukui	Bewegung des Schaufelns
Sumi	Ecke, Winkel	Suri-Age	heben, gleiten

T

Tai	Körper	Tani	Tal
Tatte	gerade, aufrecht	Te	Hand
Te-waza	Gruppe der Hand-, Arm- oder Schultertechniken	Tomoe	Bogen
Tori	Werfer, Angreifer	Tsuki	stossen, Stoss
Tsukuri	Eingang, Wurfansatz	Tsuri	auffangen
Tsuri-komi	heranziehen		

U

Uchi	Schlag oder innen	Uchi-komi	mehrere Eingänge ohne Wurf
Uchi-Uke	Abwehr mit dem Unterarm	Ude	Arm
Uke	Abwehr, Verteidiger	Ukemi	Fallen, Fallschule
Uki	schweben, flattern	Ura	entgegenstellen
Ura-Ken-Uchi	Schlag mit dem Faustrücken	Ura-Tsuki	Fauststoss im Nahkampf

BSC Arashi Yama Wil, Pestalozzistrasse 17, CH-9500 Wil
Christian Gonzalez, Iwan Hinder, Daniel Hitz, Robert Artho

U			
Ushiro	nach hinten	Ushiro-Geri	Fusstritt nach hinten
W			
Wakare	reissen, ziehen	Waki	Achselhöhle
Waza	Art, Technik		
Y			
Yama	Berg	Yoko	Seite, seitlich
Yoko-Geri	seitlicher Fusstritt	Yubi	Finger
Z			
Za	Sitz, Platz	Za-zen	Konzentrationssitz
Zen	buddhistische Glaubensrichtung		

Zahlen

1	Ichi
2	Ni
3	San
4	Shi
5	Go
6	Roku
7	Shichi
8	Hachi
9	Ku
10	Tshu

BSC Arashi Yama Wil, Pestalozzistrasse 17, CH-9500 Wil
Christian Gonzalez, Iwan Hinder, Daniel Hitz, Robert Artho