



Vorkenntnisse

5. - 1. Kyu

Nage-Waza	Würfe
Kata-Guruma	Schulterrad
Tawara-Guruma	Schulterradvariante
Ko-Soto-Gake	Kleiner Ausseneinhänger
Yama- Arashi	Bergsturm
Kote-Gaeshi-Nage	Handgelenkaußendrehwurf
Ude-Garami-Goshi-Nage	Armbeugehebelhüftwurf
Ushiro-O-Goshi	Hüftwurf rückwärts
Tawara-Gaeshi	Reisballenwurf
Yoko-Tomoe-Nage	Kopfwurf zur Seite
Yubi-Nage	Fingerwurf
Aiki-Otoshi	Armtauchwurf
Kanseki-Otoshi	Kreuzwürger Schulterwurf
Alle Nage-Waza müssen rechts wie links demonstriert werden!	

Katame-Waza

Griff-Techniken

Erläuterung und Demonstration der Hebel- und Würgeprinzipien mit je 2 Beispielen pro Prinzip

Kaeshi-, Renzoku-, Osae-Waza

Gegen-, Fixier- und Kombinationstechniken

Kaeshi-Waza / Ura-Waza	6 verschiedene Gegenwürfe gegen unterschiedliche Wurfansätze
Renzoku-Waza	5 Kombinationen (mit mind. 4 Techniken, je aus Atemi-, Nage- und Katame-Waza)
Jiu-Jitsu-Osae-Waza	6 verschiedene Festlegetechniken nach unterschiedlichen Wurftechniken

Kata

Formen

Jiu-Jitsu-No-Kata-Sho-Dan

Erste Jiu-Jitsu Form

Goshin-Jutsu

Selbstverteidigung

Siehe Angriffskatalog

Kyusho-Waza

Nervendrucktechniken

Demonstration und Erläuterung

Wiederbelebungs- und Reanimationstechniken

Kuatso / Kappo

Herz-, Lungenreanimation, Reanimation nach KO inkl. Energiewiederherstellung & Einzelpunktreanim.

Sonstiges

Notwehr



Vorkenntnisse

5. Kyu – 1. Dan

Nage-Waza

Wurftechniken

10 verschiedene Wurftechniken gegen verschiedene Angriffe in einer Selbstverteidigungssituation demonstrieren

Katame-Waza

Grifftechniken

Hebelkombination mit 22 festgelegten Techniken

Kaeshi-, Renzoku-, Osae-Waza

Gegen-, Weiterführungs-, Fixier- und Kombinationstechniken

Renzoku-Waza

6 Kombinationen mit je mind. 8 Techniken

Jiu-Jitsu-Osae-Waza

10 verschiedene Festlegetechniken nach unterschiedlichen Verteidigungshandlungen

Kata

Formen

Kodokan Goshin-Jutsu

Kodokan Selbstverteidigungsform

Goshin-Jutsu

Selbstverteidigung

Demonstration und Erläuterung von Abwehr- und Distanzverhalten mit mind. je 10 Beispielen pro Distanz

Kyusho-Waza

Nervendrucktechniken

Demonstrierung und Erläuterung

Unterschiedliche Aktivierungsarten (Druck, Schlag, Reibung) der Druckpunkte mit je 2 Beispielen prinzipielle Lage der verschiedenen Druckpunktarten

Unterschiedliche Aktivierungsarten



Vorkenntnisse

5. Kyu – 2. Dan

Nage-Waza

Wurftechniken

15 verschiedene Übergänge vom Stand zur Bodenlage aus Selbstverteidigungssituationen mit anschließender Fixierung am Boden demonstrieren.

Kobudo-Waza

Waffentechniken

12 Hanbo-Waza

4 Stocktechniken gegen **Angriffe ohne Waffen**

4 Stocktechniken gegen **Angriffe mit dem Stock**

4 Stocktechniken gegen **Angriffe mit dem Messer**

Kata

Formen

Kime-no-Kata

Klassische Form der Selbstverteidigung

Tanto-no-Kata

Messerform

Goshin-Jutsu

Selbstverteidigung

Demonstration und Erläuterung von grundsätzlichen Prinzipien der Waffenabwehr mit mind. 5 Beispielen je Waffenart

10 Abwehrtechniken mit Alltagsgegenständen

Kyusho-Waza

Nervendrucktechniken

Demonstration und Erläuterung

Unterschiedliche Reaktion und Auswirkungen bei

– *Yin-Meridianen*

– *Yang-Meridianen*

Prinzip Yin-Yang

mit je 3 Beispielen

Lage und Flussrichtung der Meridiane



Vorkenntnisse

5. Kyu – 3. Dan

Nage-Waza

Wurftechniken

Demonstration und Erläuterung von Wurfprinzipien mit je 1 Beispiel:
Fegen, Sicheln, Blockieren, Einhängen, Routieren, Ausheben, Opfern

Katame-Waza

Grifftechniken

Demonstration und Erläuterung von Hebelprinzipien mit je 1 Beispiel:
Armstreckhebel, Armbeugehebel, Handgelenkkipphebel, Handdrehhebel, Fingerhebel, Genickhebel, Schulterhebel, Fußdrehebel, Bein Streckhebel, Beinbeugehebel

Demonstration und Erläuterung von Würgegruppen mit je 2 Beispielen:
Würgen mit Hilfe der Reverse, Würgen ohne Hilfe der Reverse, Würgen mit den Beinen

Kobudo-Waza

Waffentechniken

Hanbo-Waza

10 Stocktechniken gegen verschiedene Angriffe
(mit und ohne Waffen)

Tonfa-Waza

5 Techniken mit den Tonfa gegen verschiedene Angriffe
(mit und ohne Waffen)

Ken-Waza

5 verschiedene Angriffstechniken mit dem Schwert

Kata

Formen

Koshiki-no-Kata

Antike Form der Selbstverteidigung

Go-no-Kata

Form der Kraft

Goshin-Jutsu

Selbstverteidigung

5 waffenlose Verteidigungen gegen Schwertangriffe

Abwehr von mind. 2 Angreifern (max. 90 Sekunden pro Komplex)

- waffenlose Angriffe mit Kontakt
- waffenlose Angriffe ohne Kontakt
- Angriffe mit Waffen und gefährlichen Gegenständen
(ausgenommen Schusswaffen/ Schwert)

Kyusho-Waza

Nervendrucktechniken

Demonstration und Erläuterung

*Einteilung des Körpers in Quadranten
Techniken über verschiedene Quadranten
mit je 3 Beispielen*

Prinzip Quadranten



Vorkenntnisse

5. Kyu – 4. Dan

Vorraussetzungen

Der Prüfling muss mind. 5 Jahre Mitglied im Verband sein!

Der Prüfling muss an mind. 10 EJJU-Lehrgängen teilgenommen haben!

Trainingsformen und Prinzipien

Ausarbeitung und Darstellung einer Lehrprobe

über eine oder mehrere Jujitsu-Techniken incl. Trainingsformen und Prinzipien. Dauer ca. 30 min.!

Kata	Formen
Oku-no-Kata (Hontai-Yoshin-Ryu)	<i>Form des Inneren (der Hontai-Yoshin-Schule)</i>
Jiyu-Goshin-Jutsu-no-Kata (Mifune)	<i>Form der Selbstverteidigung nach Mifune Sensei</i>

Goshin-Jutsu		Selbstverteidigung
70 Verteidigungshandlungen unter Berücksichtigung der Verhältnismäßigkeit und der Eigensicherung gegen		
15	Shime-no-Kogeki	<i>Würgeangriffe</i>
15	Te-, Hiji-, Ashi-, Hiza-no-Kogeki	<i>Faust-, Ellenbogen-, Fuß-, Knie- Angriffe</i>
15	Hanbo-no-Kogeki	<i>Angriffe mit dem Stock</i>
15	Tanto-no-Kogeki	<i>Angriffe mit dem Messer</i>
10	Kenju-no-Kyoi	<i>Pistolen-Bedrohungen</i>

Kyusho-Waza	Nervendrucktechniken
Demonstration und Erläuterung	<i>Unterschied Takedown und KO</i>
Takedown und KO's	<i>Unterschiedliche Arten des KO</i>
	<i>Vorbereitung zum KO</i>
	<i>Demonstration von zwei Takedowns</i>
	<i>Demonstration eines KO-2</i>