

Datum: Pass-Nr: Experte/n: bestanden:

Name: Ja / Nein

Notizen:

**Grundsatz** Verhältnismässig / Situationsgerecht

<b>Grundlagen</b>	Ukemi Waza	freier Fall vorwärts
	<i>Shisei</i>	Kokutsu dachi
	Allgemeines	Benehmen im Dojo
		Verletzbare Körperstellen

Notizen:

<b>Nage Waza</b>	<b>Tachi Waza</b>	Ashi Waza	De ashi barai
		<i>(aus der Bewegung)</i>	Okuri Ashi barai
		Koshi Waza	Harai goshi
		<i>(aus der Bewegung)</i>	Hane goshi
		Te Waza	Sukui nage Tai otoshi
	Yoko sutemi Waza	Yoko wakare Tani otoshi	

Notizen:

<b>Katame Waza</b>	Osae Waza	2 Ju-Jitsu Kontrolltechniken
	Kansetsu Waza	Ude garami Ude hishigi hara gatame Kote hineri
	Shime Waza	Kata juji jime Hadaka jime Nami- und Gyaku juji jime

**Zusätzliche Techniken** Fingerhebel  
Handhebel in 4 verschiedene Richtungen

Notizen:

<b>Atemi</b>	Ashi Ate Waza	Yoko geri
	Ude Ate Waza <i>(als Reaktion zu einem Angriff)</i>	Uraken uchi Uchi uke Tettsui uchi

Notizen:

<b>Abwehren von Kontaktangriffen</b>	Handgelenkgriffe	10 verschiedene Handgelenkangriffe
	Reversgriffe	6 verschiedene Reversangriffe
	Würgegriffe	5 verschiedene Würgeangriffe 3 am Boden
	Umklammerungen	6 verschiedene Umklammerungen
	Haargriffe	2
	Schwitzkasten	1 von der Seite 1 von vorne
	Oberarmgriffe	3
	Kragengriffe	3
	Ärmelgriffe	2

Notizen:

<b>Abwehren von Schlägen</b>	Faustschläge:	3
	Fusstritte:	3

<b>Abwehren von Waffen</b>	Stichwaffen:	1
	Hiebwaffen:	3

<b>Abwehren gegen Dritte (Notwehrhilfe)</b>	1 im Stand
---------------------------------------------	------------

<b>Duo System JJIF</b>	Serie B (Schläge und Tritte)
------------------------	------------------------------

<b>Kime No Kata</b>	Idori 1 - 5
---------------------	-------------

**Stichproben aus dem Prüfungsprogramm 5. und 4. Kyu**

**Bemerkungen:**