AUSBILDUNGS- UND PRÜFUNGSPROGRAMM

FÜR DEN

5. KYU JU JITSU

Ab 12 Jahren, Vorbereitung: min. 6 Monate / min. 36 Einheiten

1. Grundverhalten

1. OJIGI (Begrüßung)
   - SHISEI - RITSUREI (im Stehen)
   - SEIZA - ZAREI (im Sitzen)
2. KAMAE (Stellungen)
   - SHIZENTAI (Neutrale Kampfstellung)
   - JIGOTAI / ZENKUTZU-DACHI(Aktionsstellung)
   - SANKAKUTAI / KOKUTSU-DACHI(seitliche T-förmige Verteidigungsstellung)
   - AI GAMAE (seitliche VT-Stellung ggü gleichnamige Füße vorn)
   - GYAKU GAMAE (seitliche VT-Stellung ggü gleichseitige Füße vorn)
   - KUMI KATA (Jackenfassart)
3. SHINTAI (Bewegungsformen)
   - AYUMI ASHI (normales Gehen)
   - TSUGI ASHI (Fechterschritt, Gleiten)
   - TENKAN ASHI (Drehschritt 45°, 90°)
   - TAISABAKI (Doppelschrittdrehung 90°, 180°)
   - ÜBERKREUZEN (Übersetzen)
   - AUSFALLSCHRITT
   - TIEFES ABTAUCHEN (Körper abdrehen)
   - SEITENWECHSEL (Auslagewechsel vorne, hinten)
4. CHUGAERI WAZA (Rolltechniken)
   - MAE CHUGAERI WAZA (Rolle vorwärts) (über gestrecktes Bein oder über Knieschritt oder auf beide Füße)
   - USHIRO CHUGAERI WAZA (Rolle rückwärts)
5. UKEMI WAZA (Falltechniken)
   - YOKO UKEMI (Fall seitwärts mit Schritt links, rechts)
   - MAE UKEMI (Fall vorwärts)

2. Basistechniken

1. UKE WAZA (Blocktechniken) 5
   - TE NAGASHI UKE (Handfegeblock)
   - AGE UKE (Unterarmblock nach oben)
   - UCHI UKE (Unterarmblock nach außen)
   - SOTO UKE (Unterarmblock nach innen)
   - GEDAN BARAI (Fegeblock nach unten)
3. TEKUBI WAZA (Handhebel) 2
   - KOTE GAESHI (Kipphandhebel)
   - KOTE MAWASHI (Z-Hebel)

© Janken

4. UDE KANSETSU WAZA (Armhebel) 3

- GYAKU UDE KUJIKI (gestreckter Ellbogenhebel)
- UDE HISHIGI WAKI GATAME (Ellbogenhebel unter der Achsel)
- UDE OSAE (Ellbogenfixation am Boden)

5. GYAKU KUBI WAZA (Genickhebel) 1

- Genickstreckhebel (Genickhebel 5)

6. JIME WAZA (Würgetechniken) 1

- HADAKA JIME (Unterarmwürger)

7. ASHI KANSETSU WAZA (Beinhebel) 1

- ASHI DORI HIZA HISHIGI (aufs Knie setzen, Beinhebel 8)

10. OSAE WAZA (Festhaltegriffe) 2

- UDE OSAE (gestreckter Arm)
- KESA GATAME (Schärpenfesthalter)

11. TAIHO WAZA (Transporttechniken) 1

- HIJI MAKI KOMI (Kreuzfesselgriff)

12. NAGE WAZA (Würfe): aus KUMI KATA 4

1. *TE WAZA (Armwürfe)* *1*
   - IPPON SEOINAGE
2. *KOSHI WAZA (Hüftwürfe)* *1*
   - UKI GOSHI oder O GOSHI
3. *ASHI WAZA (Beinwürfe)* *1*
   - O SOTO GARI
4. *SUTEMI WAZA (Selbstfallwürfe)* *1*
   - TANI OTOSHI

14. ATEMI 7

1. *TE ATE WAZA (Handtechniken)* *5*
   - SHOTEI TSUKI (Handtellerstoß)
   - OI TSUKI (Gerader Fauststoß)
   - EMPI UCHI (Ellbogenschlag)
   - URAKEN UCHI (Faustrückenschlag)
   - TEGATANA UCHI (Handkantenschlag)
2. *ASHI ATE WAZA (Beintechniken)* *2*
   - HIZA GERI (Kniestoß)
   - MAE GERI (Fußtritt vorwärts)

15. Druck-, Schlag- und Stoßempfindliche Punkte 6

- Auricularis-Punkt (Nervus facialis), Grube hinter dem Ohrläppchen)
- Philtrum (Nasenscheidewand)
- Luftröhre (Fossa jugularis)
- Genitale
- Solarplexus
- fliegende Rippen/Leberkante

16. RENSUKO WAZA (Kombinationstechniken) 2

1. *Block + Atemi* *1*
   - z.B. SHOTE als FEGEBLOCK- OI TSUKI
2. *Bewegung + ATEMI* *1*
   - z.B. MAE GERI- OI TSUKI

© Janken

3. Verteidigungstechniken

1. Te Kubi Mochi 6
   1. *Katate Dori Katate Mochi (Befreiung eines Armes aus dem Griff einer Hand)* *3*

      von vorne gleichseitig
      - Herausschrauben der Hand mit TAISABAKI neben Uke, von Uke entfernen

      von vorne diagonal
      - Ausfallschritt, TEGATANA OSHI (Handkantendruck) gegen ellenseitiges Handgelenk
      - Ausfallschritt, KOTE MAWASHI
   2. *Katate Dori Ryote Mochi (Befreiung eines Armes aus dem Griff beider Hände)* *3*

      von vorne
      - Ellbogen zu Uke, Handgelenk nach hinten oben freihebeln, URAKEN
      - Ausfallschritt, TEGATANA OSHI (Handkantendruck) gegen ellenseitiges Handgelenk

      von außen seitlich
      - UDE HISHIGI WAKI GATAME
2. GI MOCHI (Abwehr von Kleidungsfassen) 2
   1. *Jacke Unterarm*
      - Befreiung durch Unterarmschwung nach innen oder außen, von Uke entfernen
   2. *Jacke Oberarm*
      - Ausfallschritt & Arm innen hinauf, GYAKU UDE KUJIKI
3. TACHI KUBI JIME (Abwehr von Würgen im Stand) 3
   1. *Würgeansatz von vorne*
      - YUBISAKI OSHI (Fingerspitzendruck) gegen die Luftröhre
   2. *von vorne*
      - Drehschritt nach hinten mit Armschwungparade, TEGATANA UCHI
   3. *von hinten*
      - Schritt nach vorne, diagonalen Arm nach oben strecken, 180° Drehung, SHOTE
4. NE KUBI JIME (Abwehr von Würgen aus der Bodenlage) 1
   1. *Tori in Rückenlage, Uke zwischen den Beinen*
      - Hände fassen würgende Hände Kote Gaeshi-artig und lösen Griff, Beine werden gehoben und in Ukes Leistenbeuge gestoßen, Mae Geri
5. NE WAKI (Abwehr eines stehenden Gegners aus der Bodenlage) 1
   - ICHI HIZA GYAKU (1. Beinhebel)
6. ATAMA MOCHI (Abwehr von Kopffassen) 2
   1. *Schwitzkasten von der Seite*
      - Halsdruckpunkt
      - Genickhebel nach hinten (Nr. 5 mit Philtrum-Punkt)
7. TAI RYOTE MOCHI (Abwehr von Rumpfumklammerungen) 2
   1. *von vorne unter den Armen*
      - Beidseitiges ATEMI gegen Auricularis-Punkt (Nervus facialis) oder Ohren
   2. *von hinten unter den Armen*
      - 3 x YOKO EMPI UCHI, ASHI DORI HIZA HISHIGI (BH 8)
8. WAKI KEN TSUKI (Abwehr von Schlägen) 3
   1. *gegen Schlag von oben*
      - Ausfallschritt, AGE UKE nach oben, weiterleiten und übergeben, SHOTEI TSUKI gg. fliegende Rippen, HIJI MAKI KOMI (Kreuzfesselgriff)
   2. *gegen OI TSUKI*

© Janken

- Ausfallschritt, Doppelfegeblock, HIZA GERI gegen Solarplexus oder Oberschenkel

3. *gegen Schlag von innen nach außen*
   - Taisabaki und Schulterkontrolle vorbei, KUZURE KIRI OTOSHI (Rückriss)

9. WAKI ASHI GERI (Abwehr von Tritten) 1

1. *gegen MAE GERI CHUDAN*
   - Ausfallschritt, GEDAN BARAI (Fegeblock) nach unten außen, URAKEN zum Kopf

11. JO DORI (Stockabwehr) 4

1. *gegen Schlag von oben mit Kurzstock*
   - Ausfallschritt nach außen, Fegeblock nach oben, kreisförmig im Bogen nach unten weiterleiten
   - Drehschritt nach außen, Fegeblock nach innen, kreisförmig im Bogen nach unten weiterleiten
   - Ausfallschritt nach innen, Fegeblock nach oben, kreisförmig im Bogen nach unten weiterleiten
   - Drehschritt nach innen, Fegeblock nach innen, kreisförmig im Bogen nach unten weiterleiten

4. Anwendung

1. Verteidigung gegen unbekannte Angriffe (gefasst) 4

5. Theorie

1. Etikette

Der BUDOKA (die Kampfkunst ausübende Person) soll mit den BUDO-gemäßen Verhaltens- und Sicherheitsregeln im DOJO (Trainingshalle) und mit den grundsätzlichen Formen des Stehens, Sich-Bewegens, Rollens und Fallens vertraut sein.
Begrüßung / Verabschiedung:
ZAREI (Aufstellung/Grußstellung) – SEIZA (Fersensitz) - MOKUSO (Konzentration) - YAME (Ende) – REI/SENSEI-NI-REI (Gruß/den Lehrer grüßen) – ZAREI (Aufstellung) – RITSUREI (Gruß im Stand)

2. Wirkungsprinzipien

Weiters soll sich der BUDOKA einige Basis- und Verteidigungstechniken unserer Kampfkunst angeeignet haben und ihr Wirkungsprinzip verstehen.
Dazu gehören: Tieflagerung des Schwerpunkts, Koordination von Bewegung und Atmung, das Prinzip des Ausweichens, Befreiung tangential, Angriff ins Zentrum, Wechsel von Spannung und Entspannung, Zusammenspiel von psychischer und physischer Energie.

3. Fachsprache

Ebenso hat der BUDOKA die elementaren Ausdrücke der japanischen Fachsprache unserer Kampfkunst erlernt.

Rollen:	TORI	Ausführender (Verteidiger)
	UKE	Angreifer
Angriffshöhen:	Chodan	oberes Viertel
	Chudan	mittleres Viertel
	Gedan	untere Hälfte

Japanische Zählkommandos:

1 **ichi**	2 **ni**	3 **san**	4 **schi**	5 **go**	6 **roku**	7 **sichi**	8 **hachi**	9 **kyu**	10 **ju**
11 ju-ichi	12 ju-ni	...							20 ni-ju
21 ni-ju-ichi	22 ni-ju-ni	...	...					...	100 hyaku

© Janken