

**Jiu-Jitsu – Gürtelprüfung
Fragenprogramm für Kinder
unter 10 Jahre (Streiferl am Gürtel)**



1. Wie lange dauert ein Kampf?

Schüler, Mädchen: 1 x 2 Minuten

Erwachsene: 1 x 3 Minuten

2. Was ist bei einem Kampf erlaubt?

- ✓ Wurf (Bein-, Hüft- und Schulterwurf)
- ✓ Festhalten
- ✓ Würger (nur am Kimono)
- ✓ Hebel (Handgelenk, Ellbogen, Schulter, Knie, Oberschenkel Fußgelenk)

3. Was ist bei einem Kampf verboten?

- ✗ Genickhebel, Kreuzhebel, beißen, zwicken, reißen, Finger umbiegen, stoßen, spucken, kratzen, Fingerhebel, Zehenhebel, Ohren ziehen, von der Matte stoßen, am Mattenende festhalten.

4. Wofür erhält ein Kämpfer einen Punkt?

- ✓ Wurf, wenn beide Beine in der Luft sind
- ✓ Festhalten: 15 Sekunden, Hebel, Abklopfen, Würger

5. Fachausdrucke im Kampfsport

Inventar:

Dojo	Übungsraum
Tatami	Übungsmatte
Sensei	Lehrer
Danträger	Meister (1. bis 10.Dan)
Kyu	Schülergrad

Kleidung:

Gi, auch Keiko Gi	traditioneller Übungsanzug
Obi	Gürtel
Uwagi, auch Kimono	Jacke des Übungsanzuges
Zubon	Hose des Übungsanzuges
Zori	Sandalen fürs Dojo

Kampf:

Randori	lockerer Übungskampf
Kumite	Wettkampf
Kihon	Grundschule
hashime!	übt!
mate!	unterbrechen!
jame!	halt!
Ippon	ganzer Punkt
Waza-ari	halber Punkt
Osaekomi	angezeigter Festhalter

Strafen:

- ✗ Shido (1 Punkt für den Gegner) = für leichte verbotene Handlung (Ermahnung)
- ✗ Chui (2 Punkte für den Gegner) = Verbotene Handlung
- ✗ Hansoku-make (Disqualifikation) = 2 x Verbotene Handlungen

Kommunikation:

Re, auch "Rei"	formeller Gruß
Ritsu Re	formeller Gruß im Stand
Za Re	formeller Gruß im Sitzen
Hus, auch Ous	formelle Grußformel für Ritsu Re, insbes. Karate
Sa Zen, auch Sasem	Konzentrationskommando beim Za Re
Seiza	Kommando "sitzen und zuhören"

Fachvokabeln:

Jiu-Jitsu	Sanfte Kunst
Judo	Sanfter Weg
Karate	Leere Hand
Uke	Verteidiger; Angreifer; Geworfener
Tori	Angreifer; Werfender
Bunkai	Kenntnis der Anwendung einer Technik, z.B. in Katas
Hantai	Gegenseite; d.h. Richtungswechsel oder Wechsel der Akteure (Duo-System: Wettkämpfer/ Kampfrichter)

Falltechnik:

Mae - ukemi	Fallrolle vorwärts
Ushiro - ukemi	fallen rückwärts
Yoko - ukemi	fallen seitwärts