



Jiu-Jitsu – Gürtelprüfung THEORIE



1. Wie lange dauert ein Kampf?

Kinder – U12 1 x 2 Minuten

Erwachsene 1 x 3 Minuten

2. Wann endet ein Kampf?

Nach der regulären Kampfzeit (siehe oben)

Bis 10 Jahre: Wenn ein Kämpfer 5 Punkte Vorsprung hat

Ab 10 Jahre: Wenn ein Kämpfer 14 Punkte Vorsprung hat

Wenn ein Kämpfer ein Ippon in allen drei Bereichen erreicht hat

Bei Verletzungen

Bei Aufgabe eines Kämpfers

Bei Disqualifikation

3. Wofür erhält ein Kämpfer Punkte?

Bis 10 Jahre:

- Wurf, wenn beide Beine in der Luft sind
- Festhalter (15 Sekunden)
- Hebel
- Abklopfen
- Würger

Ab 10 Jahre:

1. Part:

- Ein geblockter Schlag / Tritt in guter Balance und Kontrolle
- Ein teilweiser geblockter Schlag / Tritt

2. Part:

- Ein perfekter Wurf
- Eine perfekte Technik, um den Gegner zu Boden zu bringen
- Eine Würgetechnik mit Abklopfen
- Eine Hebeltechnik mit Abklopfen
- Ein nicht perfekter Wurf
- Eine nicht perfekte Technik

3. Part:

- Ein Festhalter über 15 Sekunden (der Gegner kann sich nicht befreien)
- Eine Festhaltetechnik über 10 Sekunden (in beiden Situationen darf bei Anzeige "Osae-Komi" kein Bein geklammert sein)
- Würgetechnik mit Abklopfen
- Hebeltechnik mit Abklopfen

4. Was ist erlaubt bei einem Kampf?

- ✓ **Wurftechniken:** Beinwurf, Hüftwurf, Schulterwurf
- ✓ **Festhalten:** Festhalten in jeder Lage
- ✓ **Würger:** mit Kimono, ausnahmsweise Würger mit Unterarm (Hadaka-Jime)
- ✓ **Hebel:** (Handgelenk, Ellbogen, Schulter, Knie, Oberschenkel, Fußgelenk)
- ✓ **Schlagtechnik und Tritte** (ab 10 Jahren Schudan – Jodan)

5. Was ist verboten bei einem Kampf?

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

6. Welche Personen bilden einen Verein?

- und 2. Obmann
- Kassier und sein Stellvertreter
- Schriftführer und sein Stellvertreter
- Haupttrainer
- Zeugwart
- Mind. 3 Mitglieder

7. Woraus besteht die Grundtechnik - Kihon?

Fallschule, Hebeltechniken, Würgetechniken, Transportgriffe, Festhaltetechniken, Scheren/Zangen; Schlag-, Block- und Druckpunkttechniken; Wurftechniken

8. DUO – System

Positionen am Beginn und Ende: Die Paare stehen Gesicht zu Gesicht in ca. 2 Meter Abstand in der Mitte der Kampffläche. Die Verbeugung erfolgt am Beginn zuerst zum Mattenrichter und danach zueinander, am Ende zuerst zueinander und danach zum Mattenrichter.

9. Kriterien für die Jury:

- ✓ Haltung/Auftreten
- ✓ Effizienz
- ✓ Geschwindigkeit
- ✓ Kontrolle
- ✓ kraftvolle Attacke
- ✓ Der 1. Angriff muss von rechts erfolgen, danach frei. Maßgebend sind der Angriff und die erste Reaktion auf Verteidigung.

10. Allgemeines

Der Zubon endet 10cm unter dem Knie, keine engen Ärmel, Nägel schneiden, Hygiene, bei langen Haaren sind diese zusammenzubinden.