



## 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.