



Jiu Jitsu - Streiferprüfung **VOKABELN & THEORIE**



Vokabeln:

Dojo.....	Übungsraum
Tatami.....	Übungsmatte
Sensei.....	Lehrer*in
Dantragende.....	Meister*in (1. Dan bis 10. Dan)
Kyu.....	Schüler*innengrad
Jiu-Jitsu.....	Sanfte Kunst
Uke.....	Verteidiger*in, Angegriffene*r, Geworfene*r, Assistent*in
Tori.....	Angreifer*in, Werfende*r
Gi.....	traditioneller Übungsanzug
Obi.....	Gürtel
Kimono.....	Jacke des Übungsanzuges
Zubon.....	Hose des Übungsanzuges
Zori.....	Sandalen für den Dojo
Randori.....	lockerer Übungskampf
Kumite.....	Wettkampf
Hashime!.....	Übt! Fangt an!
Mate!.....	Unterbrechen!
Ippon.....	Ganzer Punkt
Waza-ari.....	Halber Punkt
Osae-komi.....	Angezeigter Festhalter
Shido.....	Kleines Foul; 1 Waza-ari für den Gegner
Chui.....	Größeres Foul; 3 Waza-ari für den Gegner
Hansoku-make.....	Schweres Foul, führt zu Disqualifikation; auch ab 6 Strafpunkten
Mae-ukemi.....	Rolle vorwärts
Ushiro-ukemi.....	Rolle rückwärts
Yoko-ukemi.....	Fall auf die Seite
Kihon.....	Grundschule

Welche Parts gibt es im Wettkampf Fighting?

1. Part: Schlagen, Treten
2. Part: ab dem Zeitpunkt, wo gegriffen wird; Wurfkampf
3. Part: Bodenkampf

Wie lange dauert ein Wettkampf?

- | | |
|------------|-------------|
| U8 bis U12 | ⇒ 2 Minuten |
| ab U14 | ⇒ 3 Minuten |

Was ist bei einem Kampf erlaubt?

- ✓ Schlag, Tritt
- ✓ Wurf
- ✓ Festhaltetechnik
- ✓ Würger
- ✓ Hebel

Was ist bei einem Kampf verboten?

✗ Genickhebel, Kreuzhebel, beißen, zwicken, Finger umbiegen, stoßen, spucken, kratzen, Fingerhebel, Zehenhebel, Ohren ziehen, von der Matte stoßen, am Mattenende festhalten, gerader Stoß/Schlag/Tritt ins Gesicht, Tritt unterhalb des Gürtels, reden

Wofür erhält ein*e Kämpfer*in einen Punkt?

- ✓ kontrollierter Schlag, Tritt
- ✓ kontrollierte, schöne Wurftechnik
- ✓ Festhaltetechnik: 15 Sekunden, Hebel, Würger