



Jiu Jitsu - Gürtelprüfung THEORIE



Fighting

Wie lange dauert ein Kampf?

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

Welche Parts gibt es?

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

Was bedeutet Full Ippon?

Wenn ein*e Kämpfer*in einen Ippon in allen drei Parts erreicht hat

Wann endet ein Kampf?

- ⇒ Nach der regulären Kampfzeit
- ⇒ Bei Full Ippon
- ⇒ Bei Verletzungen
- ⇒ Bei Aufgabe
- ⇒ Bei Disqualifikation

Wofür erhält man Punkte?

- ⇒ kontrollierter Schlag, Stoß, Tritt
- ⇒ kontrollierter Wurf
- ⇒ Festhaltetechnik (mind. 10 Sekunden)
- ⇒ Hebeltechnik
- ⇒ Würgetechnik

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, gerader Stoß/Schlag/Tritt ins Gesicht, Tritt unterhalb des Gürtels, reden, Passivität, gleichzeitig schlagen und greifen, etc.

Duo – System

Zwei Paare kämpfen gegeneinander und zeigen dabei Technikkombinationen mit verschiedenen Angriffen vor. Der*ie Kampfrichter*in gibt vor, welche Technik gezeigt werden muss. Im Anschluss werden Punkte verteilt, wer mehr Punkte erreicht, gewinnt.

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.

Ne-Waza (Jiu Jitsu)

Wie lange dauert ein Kampf?

U8 bis U10	⇒	1,5 Minuten
U12 bis U16	⇒	3 Minuten
U18	⇒	4 Minuten
ab U21	⇒	5 Minuten

Der Kampf beginnt im Stand. Ziel ist es, den*die Gegner*in zu Boden zu bringen, dort zu kontrollieren und zum Abklopfen (submission) zu bringen. Man kann 2 bis 4 Punkte erreichen für eine Technik mit anschließender Kontrolle über 3 Sekunden (z.B. Takedown, Guard Pass, Full Mount), sowie Vorteile (advantage) für eine Technik ohne Kontrolle (advantage).

Allgemeines

Woraus besteht die Grundtechnik - Kihon?

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

Welche Funktionen bilden unseren Vereinsvorstand?

- ⇒ 1. und 2. Obmann
- ⇒ Kassier und sein Stellvertreter
- ⇒ Schriftführer und sein Stellvertreter
- ⇒ Zeugwart

Bei welchen (Dach-)verbänden ist unser Verein Mitglied?

- ⇒ Jiu Jitsu Verein Österreich
- ⇒ ASKÖ
- ⇒ Ryukyu Fighting Arts/Kyusho Combatives Program