



Links stehen die verlangten Techniken, die Zahl bedeutet die gesamte Anzahl der zu zeigenden Techniken aus der jeweiligen Kategorie, rechts jeweils ein Beispiel und japanische Ausdrücke	
1. Falltechniken (Ukemi Waza)	+ Rolle vorwärts, rückwärts (frei und über Hindernis), Fall rückwärts und seitwärts (kniend)
2. Basis - u. Grifftechniken	
Gürtelbinden	
Vierfüßler	Wechselnd diagonal Arm und Bein heben
Festhalter	1 <i>Kesa gatame</i> (evt in Kombination mit <i>O soto gari</i>)
3. Schlag- und Blocktechniken (Atemi Waza) in vers. Form	
Schlagtechniken	1 <i>Gyaku tsuki</i> auf Ufo oder Partner
Tritttechniken	1 <i>Mae geri</i> auf Ufo oder Partner
4. Wurftechniken (Nage waza)	
	2
Beinwürfe	2 <i>O Soto Gari</i> und <i>De Ashi Barai</i>
5. Selbstverteidigungstechniken (Fusegi Waza)	
Kampfstellung	<i>Kamae</i> rechts und links
6. Theorie	
<i>Jiu Jitsu</i>	„Sanfte Kunst“, Wurzeln in China, Japan
<i>Dojo</i>	Trainingsraum, Ort der Ruhe (!!!)
<i>Sensei</i>	Lehrer
<i>Hashime</i>	Anfangen, Beginnen
<i>Rei</i>	Kommando beim Grüßen
Fragen	
Wie heißt dein Verein? Wie heißen deine Sensei?	
Was tust du bei „Mate (aufhören), Seiza (hinsetzen)“?, (hinsetzen und zuhören)	
Was machst du beim Betreten und Verlassen der Matte oder des Dojo? (verbeugen)	
Erkläre, was bei der Begrüßung passiert. (gemeinsam hinknien, konzentrieren, grüßen)	
Ausdrücke	
<i>Gyaku Zuki [Giaku Zuki]</i>	gerader Fauststoß
<i>Kesa Gatame [Gäsa Gatamä]</i>	(Grund-) Festhalter
<i>Mae Geri [Mae Geri]</i>	Fußtritt nach vorne
<i>O Soto Gari [O Soto Gari]</i>	Beinfeger
<i>De ashi barai [De aschi barei]</i>	Knöchelfeger



Links stehen die verlangten Techniken, die Zahl bedeutet die gesamte Anzahl der zu zeigenden Techniken aus der jeweiligen Kategorie, rechts jeweils ein Beispiel und japanische Ausdrücke	
1. Falltechniken (Ukemi Waza)	+ Fall rückwärts, Rolle rückwärts, Rolle vorwärts, Fall seitwärts und vorwärts, Rolle rückwärts über Hindernis
2. Basis - u. Grifftechniken	
Drehgriffe und Armhebel	2 Drehgriff außen (<i>Kote Gaeshi</i>) und Armstreckhebel (<i>Hishigi</i>)
Festhalter	2 Aktion: <i>O Soto Otoshi</i> – <i>Kesa Gatame</i> / <i>Yoko Shiho Gatame</i> - <i>Tate shiho Gatame</i> (Mount)
3. Schlag- und Blocktechniken (Atemi Waza)	(4 Schritte vor und 4 Schritte zurück, 4. mit Kiai)
Schlagtechniken	1 <i>Gyaku Zuki</i>
Tritttechniken	1 <i>Mae Geri</i>
Blocktechniken	1 <i>Gedan Barai</i>
4. Wurftechniken (Nage waza)	2 rechts und links
Hüftwürfe	1 <i>O Goshi</i> aus dem rückwärts Gehen
Beinwürfe	1 <i>O Soto Gari</i> aus dem seitwärts Gehen
5. Selbstverteidigungstechniken (Fusegi Waza)	2 (Duo, Fighting oder eigene Techniken)
Handgelenksbefreiung	<u>Angriff</u> : beiden Hände greifen Handgelenk - <u>Befreiung</u> : Hand Richtung Daumen herausziehen, Uraken Uchi schlagen, Ashi Dori werfen
Würgeabwehr	<u>Angriff</u> : Kniestoß/Mae Geri, Würgen mit beiden Händen von vorne - <u>Abwehr</u> : Hände links-rechts wegschlagen, oder Gesicht nach hinten drücken und mit Ellbogen Arm wegschlagen, Gyaku Zuki, O Goshi, Hishigi hebeln
Schwitzkastenabwehr	<u>Angriff</u> : von der Seite - <u>Abwehr</u> : lösen, Handkantenschlag, zur Ferse setzen, nach hinten umziehen (Tane Otoshi)
Schlag- und Trittabwehr	<u>Angriff</u> : Mae Geri - <u>Abwehr</u> : Gedan Barai + Gyaku Zuki + Wurf + Kesa Gatame
6. Theorie	
<i>Jiu Jitsu</i>	„Sanfte Kunst“, Wurzeln in China, Japan
<i>Dojo</i>	Trainingsraum, Ort der Ruhe (!!!)
<i>Sensei</i>	Lehrer
<i>Hashime</i>	Anfangen, Beginnen
<i>Rei</i>	Kommando beim Grüßen
<i>Ryu</i>	Schule, Stil
<i>Tsunami</i>	Große (Hafen-) Welle
Fragen	
Wie heißt dein Verein? Wie heißen deine Sensei?	
Was tust du bei „Mate (aufhören), Seiza (hinsetzen)“?, (hinsetzen und zuhören)	
Was machst du beim Betreten und Verlassen der Matte oder des Dojo? (verbeugen)	
Erkläre, was bei der Begrüßung passiert. (gemeinsam hinknien, konzentrieren, grüßen)	
Erkläre, was du bei einem Duo Wettkampf tust. (Techniken herzeigen, gemeinsam mit deinem Partner)	
Was darfst du beim Wettkampf und im Training nicht machen? (Ruckartige Hebel, Reden, Scheren, Ins Gesicht greifen, beim Bodenkampf auf Augen, Mund oder Nase greifen)	
Erkläre, was du tust, wenn dich ein fremder Erwachsener anspricht. (Klar, laut, eindeutig, „Ich“ und „Sie“ verwenden, Blickkontakt, aufrechte Haltung, Hände vor dem Körper halten, NEIN sagen, wenn notwendig)	
Erkläre, was du tust, wenn dir ein fremder Erwachsener nachgeht. (Personen direkt auf Hilfe ansprechen, in ein Geschäft hineingehen, um Hilfe fragen)	
Ausdrücke	
<i>Gedan Barai</i> [<i>Gedan Barei</i>]	Block nach unten
<i>Gyaku Zuki</i> [<i>Giaku Zuki</i>]	gerader Fauststoß
<i>Hishigi</i> [<i>Hischigi</i>]	Armhebel zwischen den Beinen
<i>Kesa Gatame</i> [<i>Gäsa Gatamä</i>]	(Grund-) Festhalter
<i>Mae Geri</i> [<i>Mae Geri</i>]	Fußtritt nach vorne
<i>O Goshi</i> [<i>O Goschi</i>]	(großer) Hüftwurf
<i>O Soto Gari</i> [<i>O Soto Gari</i>]	Beinfeger
<i>Tani Otoshi</i> [<i>Tani Ootoschi</i>]	Selbstfaller (Bein hinter Gegner)
<i>Uraken Uchi</i> [<i>Uraken Utschi</i>]	Fausrückenschlag



Links stehen die verlangten Techniken, die Zahl bedeutet die gesamte Anzahl der zu zeigenden Techniken aus der jeweiligen Kategorie, rechts jeweils ein Beispiel und japanische Ausdrücke	
1. Falltechniken (Ukemi Waza)	+ Fall rückwärts, Rolle rückwärts, Rolle vorwärts, Fall seitwärts mit Rolle und vorwärts, Rolle rückwärts und vorwärts über Hindernis, Shrimp, Schulterrolle, Kopfstand, Rad
2. Basis - u. Grifftechniken	
Drehgriffe und Armhebel	3 Drehgriff innen (<i>Kote Mawashi</i>) und außen (<i>Kote Gaeshi</i>) und Armstreckhebel (<i>Hishigi</i>)
Festhalter	3 Aktion: <i>O Soto Otoshi – Kesa Gatame -Yoko Shiho Gatame - Tate shiho Gatame (Mount)-Hishigi</i>
Würgegriffe	1 Würgen mit dem Unterarm von hinten (<i>Hadaka Shime</i>) am Boden
3. Schlag- und Blocktechniken (Atemi Waza)	(aus Stepping rechts und links)
Schlagtechniken	2 <i>Kizame Zuki, Gyaku Zuki</i>
Tritttechniken	2 <i>Mae Geri, Mawashi Geri</i>
Blocktechniken	2 <i>Gedan Barai, Jodan Uke</i> , Schutzstellung
Bezeichnung von Angriffspunkten	1 Kehlkopf (-grube), Bauch (Solar plexus)
4. Wurftechniken (Nage waza)	4 rechts und links
Hüftwürfe	1 <i>O Goshi</i> aus dem vorwärtswärts Gehen
Beinwürfe	2 <i>O Soto Gari und De Ashi Barai</i> aus dem seitwärts Gehen
Bodenwürfe	1 <i>Ko Uchi Maki Komi</i> aus dem rückwärts Gehen
5. Selbstverteidigungstechniken (Fusegi Waza)	4 (Duo, Fighting oder eigene Techniken)
Handgelenksbefreiung	<u>Angriff:</u> Mae Geri, beiden Hände greifen ein Handgelenk - <u>Abwehr:</u> Gedan Barai, Mae Geri, Hand Richtung Daumen herausziehen, Uraken Uchi schlagen, Ashi Dori werfen
Würgeabwehr	Angriff: Kniestoß/Mae Geri, Würgen mit beiden Händen von vorne - Abwehr: Hände links-rechts wegschlagen, oder Gesicht nach hinten drücken und mit Ellbogen Arm wegschlagen, Gyaku Zuki, O Goshi, Hishigi hebeln
Umklammerungsabwehr	<u>Angriff:</u> Unter Armen von vorne - <u>Abwehr:</u> Auf Ohren Schlagen, mit beiden Händen Kopf drehen und nach unten führen, Armhebel (Ude Garami)
Schwitzkastenabwehr	<u>Angriff:</u> von der Seite - <u>Abwehr:</u> lösen, Handkantenschlag, zur Ferse setzen, nach hinten umziehen (Tane Otoshi)
Schlag- und Trittabwehr	<u>Angriff:</u> Oi Zuki, Oi Zuki - <u>Abwehr:</u> Gedan Barai, Gedan Barai, Ärmel halten und Gyaku Zuki, O Goshi, Hishigi, <u>Angriff:</u> Mae Geri - <u>Abwehr:</u> Gedan Barai + Gyaku Zuki + Wurf + Kesa Gatame



6. Theorie	
<i>Jiu Jitsu</i>	„Sanfte Kunst“, Wurzeln in China, Japan
<i>Dojo</i>	Trainingsraum, Ort der Ruhe (!!!)
<i>Sensei</i>	Lehrer
<i>Hashime</i>	Anfangen, Beginnen
<i>Rei</i>	Kommando beim Grüßen
<i>Ryu</i>	Schule, Stil
<i>Tsunami</i>	Große (Hafen-) Welle
<i>Gi</i>	Trainingsanzug
Fragen	
Wie heißt dein Verein? Wie heißen deine Sensei?	
Was tust du bei „Mate (aufhören), Seiza (hinsetzen)“?, (hinsetzen und zuhören)	
Was machst du beim Betreten und Verlassen der Matte oder des Dojo? (verbeugen)	
Erkläre, was bei der Begrüßung passiert. (gemeinsam hinknien, konzentrieren, grüßen)	
Erkläre, was du bei einem Duo Wettkampf tust. (Techniken herzeigen, gemeinsam mit deinem Partner)	
Erkläre, was du in einem NeWaza Wettkampf tust. (Werfen, Festhalten, Hebeln und Würgen – damit Punkte machen und Uke zum Abklopfen bringen)	
Erkläre, was du bei einem Fighting Wettkampf tust. (Schlagen, Treten, Werfen, Festhalten, Hebeln und Würgen – damit Punkte machen)	
Was darfst du beim Wettkampf und im Training nicht machen? (Ruckartige Hebel, Reden, Scheren, Ins Gesicht greifen, beim Bodenkampf auf Augen, Mund oder Nase greifen)	
Erkläre, was du tust, wenn dich ein fremder Erwachsener anspricht. (Klar, laut, eindeutig, „Ich“ und „Sie“ verwenden, Blickkontakt, aufrechte Haltung, Hände vor dem Körper halten, NEIN sagen, wenn notwendig)	
Erkläre, was du tust, wenn dir ein fremder Erwachsener nachgeht. (Personen direkt auf Hilfe ansprechen, in ein Geschäft hineingehen, um Hilfe fragen)	
Was tust du, wenn dir jemand weh tun will? (schützen, die Person mit Sie anreden, laut schreien, um Hilfe rufen)	
Ausdrücke	
<i>Gedan Barai [Gedan Barei]</i>	Block nach unten
<i>Gyaku Zuki [Giaku Zuki]</i>	gerader Fauststoß
<i>Hishigi [Hischigi]</i>	Armhebel zwischen den Beinen
<i>Kesa Gatame [Gäsa Gatamä]</i>	(Grund-) Festhalter
<i>Mae Geri [Mae Geri]</i>	Fußtritt nach vorne
<i>Mawashi Geri [Mawaschi Geri]</i>	Halbkreisfußtritt
<i>O Goshi [O Goschi]</i>	(großer) Hüftwurf
<i>O Soto Gari [O Soto Gari]</i>	Beinfeger
<i>Tani Otoshi [Tani Otoschi]</i>	Selbstfaller (Bein hinter Gegner)



Links stehen die verlangten Techniken, die Zahl bedeutet die gesamte Anzahl der zu zeigenden Techniken aus der jeweiligen Kategorie, rechts jeweils ein Beispiel und japanische Ausdrücke	
1. Falltechniken (Ukemi Waza)	+ Fall rückwärts, Rolle rückwärts, Rolle vorwärts, Fall seitwärts mit Rolle und Fall vorwärts, Rolle rückwärts und vorwärts über Hindernis, Shrimp, Langsitz-, Gürtel-, Schulterrolle, Kopfstand, Rad, Handstand mit Wand
2. Basis - u. Grifftechniken	
Drehgriffe und Armhebel	3 Drehgriff innen (<i>Kote Mawashi</i>) und außen (<i>Kote Gaeshi</i>) und Armstreckhebel (<i>Hishigi</i>)
Festhalter	3 Aktion: <i>O Soto Otoshi – Kesa Gatame - Yoko Shiho Gatame - Tate shiho Gatame (Mount)-Hishigi</i>
Bodentechniken	2 Würgen mit dem Unterarm von hinten (<i>Hadaka Shime</i>) am Boden Aktion: Guard Pull - <i>Hishigi</i> (Armbar) - <i>Sangaku Shime</i> (Triangle)
3. Schlag- und Blocktechniken (Atemi Waza) in vers. Form	
Schlagtechniken	3 <i>Kizame Zuki, Gyaku Zuki, Uraken Uchi</i>
Tritttechniken	2 <i>Mae Geri, Mawashi Geri</i>
Blocktechniken	2 <i>Gedan Barai, Jodan Uke</i> , Schutzstellung (stehend und am Boden)
Bezeichnung von Angriffspunkten	2 Kehlkopf (-grube), Bauch (Solar plexus)
4. Wurftechniken (Nage waza)	5 rechts und links
Hüftwürfe	1 <i>O Goshi</i> aus dem vorwärtswärts Gehen
Armwürfe	1 <i>Seoi Nage</i> aus dem rückwärts Gehen
Beinwürfe	2 <i>O Soto Gari und De Ashi Barai</i> aus dem seitwärts Gehen
Bodenwürfe	1 <i>Ko Uchi Maki Komi</i> aus dem rückwärts Gehen
5. Selbstverteidigungstechniken (Fusegi Waza)	6 (Duo, Fighting oder eigene Techniken)
Handgelenksbefreiung	<u>Angriff:</u> Mae Geri, beiden Hände greifen ein Handgelenk - <u>Abwehr:</u> Gedan Barai, Mae Geri, Hand Richtung Daumen herausziehen, Uraken Uchi schlagen, Ashi Dori werfen
Würgeabwehr	<u>Angriff:</u> Kniestoß/Mae Geri, Würgen mit beiden Händen von vorne - <u>Abwehr:</u> Hände links-rechts wegschlagen, oder Gesicht nach hinten drücken und mit Ellbogen Arm wegschlagen, Gyaku Zuki, O Goshi, Hishigi hebeln
Umklammerungsabwehr	<u>Angriff:</u> Unter Armen von vorne - <u>Abwehr:</u> Gesicht wegschieben, mit Ellbogen Arm wegschlagen, Schwertwurf (<i>Shiho Nage</i>), Armhebel (<i>Ude Osae Gatame</i>) <u>Angriff:</u> Unter Armen von vorne - <u>Abwehr:</u> Auf Ohren Schlagen, mit beiden Händen Kopf drehen und nach unten führen, Armhebel (<i>Ude Garami</i>)
Schwitzkastenabwehr	<u>Angriff:</u> von der Seite - <u>Abwehr:</u> lösen, Handkantenschlag, Partner mit seitwärts Rolle mitnehmen (<i>Kuzure Kata Guruma</i>), stehen Schlag
Schlagabwehr	<u>Angriff:</u> <i>Oi Zuki, Oi Zuki</i> - <u>Abwehr:</u> <i>Gedan Barai, Gedan Barai</i> , Ärmel halten und <i>Gyaku Zuki, O Goshi, Hishigi</i> <u>Angriff:</u> <i>Gyaku Zuki</i> - <u>Abwehr:</u> Stopp <i>Mae Geri + Uraken Uchi + Tane Otoshi + Yoko Shiho Gatame</i>
Fußtrittabwehr	<u>Angriff:</u> <i>Haito Uchi, Mae Geri</i> - <u>Abwehr:</u> <i>Shuto Uke, Gedan Barai</i> , Ärmel halten und <i>Haito Uchi, O Soto Gari</i> , Schlag <u>Angriff:</u> <i>Mae Geri</i> - <u>Abwehr:</u> <i>Gedan Barai + Gyaku Zuki + Wurf + Kesa Gatame</i>
Stoßabwehr	<u>Angriff:</u> Stoßen mit beiden Händen von vorne - <u>Abwehr:</u> Beide Hände von innen nach außen wegblocken und zurückstoßen
Festhalterbefreiung	<u>Angriff:</u> <i>Kesa Gatame</i> - <u>Abwehr:</u> Bein klammern und <i>Uke</i> drehen oder Kopf nach oben schieben und mit dem Bein fangen, in <i>Kesa Gatame</i>



6. Theorie	
<i>Jiu Jitsu</i>	„Sanfte Kunst“, Wurzeln in China, Japan
<i>Dojo</i>	Trainingsraum, Ort der Ruhe (!!!)
<i>Sensei</i>	Lehrer
<i>Hashime</i>	Anfangen, Beginnen
<i>Rei</i>	Kommando beim Grüßen
<i>Ryu</i>	Schule, Stil
<i>Tsunami</i>	Große (Hafen-) Welle
<i>Gi</i>	Trainingsanzug
<i>Sonomama</i>	Einfrieren
<i>Yoshi</i>	Weitermachen
Fragen	
Wie heißt dein Verein? Wie heißen deine Sensei?	
Was machst du beim Betreten und Verlassen der Matte oder des Dojo? (verbeugen)	
Erkläre, was bei der Begrüßung passiert. (gemeinsam hinknien, konzentrieren, grüßen)	
Erkläre, was du bei einem Duo Wettkampf tust. (Techniken herzeigen, gemeinsam mit deinem Partner)	
Erkläre, was du in einem NeWaza Wettkampf tust. (Werfen, Festhalten, Hebeln und Würgen – damit Punkte machen und Uke zum Abklopfen bringen)	
Erkläre, was du bei einem Fighting Wettkampf tust. (Schlagen, Treten, Werfen, Festhalten, Hebeln und Würgen – damit Punkte machen)	
Was darfst du beim Wettkampf und im Training nicht machen? (Ruckartige Hebel, Reden, Scheren, Ins Gesicht greifen, beim Bodenkampf auf Augen, Mund oder Nase greifen)	
Erkläre, was du tust, wenn dich ein fremder Erwachsener anspricht. (Klar, laut, eindeutig, „Ich“ und „Sie“ verwenden, Blickkontakt, aufrechte Haltung, Hände vor dem Körper halten, NEIN sagen, wenn notwendig)	
Erkläre, was du tust, wenn dir ein fremder Erwachsener nachgeht. (Personen direkt auf Hilfe ansprechen, in ein Geschäft hineingehen, um Hilfe fragen), Telefonnummer von Mutter/Vater aufsagen	
Was tust du wenn dir eine überlegene Person etwas wegnehmen will (hergeben und weglaufen, Personenbeschreibung merken)	
Was tust du, wenn dir jemand weh tun will? (schützen, die Person mit Sie anreden, laut schreien, um Hilfe rufen)	
Ausdrücke	
<i>Gedan Barai [Gedan Barei]</i>	Block nach unten
<i>Gyaku Zuki [Giaku Zuki]</i>	gerader Fauststoß
<i>Hishigi [Hischigi]</i>	Armhebel zwischen den Beinen
<i>Jodan Uke [Jodan Uke]</i>	Block nach oben
<i>Kesa Gatame [Gäsa Gatamä]</i>	(Grund-) Festhalter
<i>Kizami Zuki [Kisami Zukij]</i>	gerader Fauststoß mit vorderer Hand
<i>Mae Geri [Mae Geri]</i>	Fußtritt nach vorne
<i>Mawashi Geri [Mawaschi Geri]</i>	Halbkreisfußtritt
<i>O Goshi [O Goschi]</i>	(großer) Hüftwurf
<i>O Soto Gari [O Soto Gari]</i>	Beinfeger
<i>Seoi Nage [Seo Nage]</i>	Schulterwurf
<i>Tani Otoshi [Tani Otoschi]</i>	Selbstfaller (Bein hinter Gegner)
<i>Uraken Uchi [Uraken Utschi]</i>	Faustrückenschlag
<i>Yoko Geri [Joko Geri]</i>	Seitlicher Fußtritt
<i>Yoko Shiho Gatame [Joko Schiho Gatamä]</i>	Seitlicher Festhalter



Links stehen die verlangten Techniken, die Zahl bedeutet die gesamte Anzahl der zu zeigenden Techniken aus der jeweiligen Kategorie, rechts jeweils ein Beispiel und japanische Ausdrücke	
1. Falltechniken (Ukemi Waza)	+ Fall und Rolle rückwärts, Rolle und Fall vorwärts, Fall seitwärts m. Rolle, Rolle rückwärts + vorwärts (+frei) über Hindernis, Shrimp, Langsitz-, Gürtel-, Schulter, Durchziehrolle, Kopfstand, Rad, Handstand (Wand)
2. Basis - u. Grifftechniken	
Drehgriffe und Armhebel	3 Drehgriff innen (<i>Kote Mawashi</i>) und außen (<i>Kote Gaeshi</i>) und Armstreckhebel (<i>Hishigi</i>)
Festhalter	4 Aktion: <i>O Soto Otoshi – Kesa Gatame - Yoko Shiho Gatame - Tate shiho Gatame (Mount)-Hishigi + Befreiung von Uke + Hara Shiho Gatame</i>
Bodentechniken	2 Würgen mit dem Unterarm von hinten (<i>Hadaka Shime</i>) am Boden Aktion: <i>Guard Pull - Hishigi (Armbar) - Sangaku Shime (Triangle)</i>
3. Schlag- und Blocktechniken (Atemi Waza) in vers. Form	Schritte und Stepping
Schlagtechniken	3 <i>Kizame Zuki, Gyaku Zuki, Uraken Uchi</i>
Tritttechniken	2 <i>Mae Geri, Mawashi Geri</i>
Blocktechniken	2 <i>Gedan Barai, Jodan Uke</i> , Schutzstellung (stehend und am Boden)
Bezeichnung von Angriffspunkten	2 Kehlkopf (-grube), Bauch (Solar plexus)
4. Wurftechniken (Nage waza)	5 rechts und links
Hüftwürfe	1 <i>O Goshi</i> aus dem vorwärtswärts Gehen
Armwürfe	1 <i>Seoi Nage</i> aus dem rückwärts Gehen
Beinwürfe	2 <i>O Soto Gari und De Ashi Barai</i> aus dem seitwärts Gehen
Bodenwürfe	1 <i>Ko Uchi Maki Komi</i> aus dem rückwärts Gehen
5. Selbstverteidigungstechniken (Fusegi Waza)	8 (Duo, Fighting oder eigene Techniken)
Handgelenksbefreiung	<u>Angriff:</u> Mae Geri, beiden Hände greifen ein Handgelenk - <u>Abwehr:</u> Gedan Barai, Mae Geri, Hand Richtung Daumen herausziehen, Uraken Uchi schlagen, Ashi Dori werfen
Würgeabwehr	Angriff: Kniestoß/Mae Geri, Würgen mit beiden Händen von vorne - Abwehr: Hände links-rechts wegschlagen, oder Gesicht nach hinten drücken und mit Ellbogen Arm wegschlagen, Gyaku Zuki, O Goshi, Hishigi hebeln
Umklammerungsabwehr	<u>Angriff:</u> Unter Armen von vorne - <u>Abwehr:</u> Gesicht wegschieben, mit Ellbogen Arm wegschlagen, Schwertwurf (Shiho Nage), Armhebel (Ude Osae Gatame) <u>Angriff:</u> Unter Armen von vorne - <u>Abwehr:</u> Auf Ohren Schlagen, mit beiden Händen Kopf drehen + nach unten, Armhebel (Ude Garami)
Schwitzkastenabwehr	<u>Angriff:</u> von der Seite - <u>Abwehr:</u> lösen, Handkantenschlag, Partner mit seitwärts Rolle mitnehmen (Kuzure Kata Guruma), stehen Schlag
Schlagabwehr	<u>Angriff:</u> Oi Zuki, Oi Zuki - <u>Abwehr:</u> Gedan Barai, Gedan Barai, Ärmel halten und Gyaku Zuki, O Goshi, Hishigi <u>Angriff:</u> Gyaku Zuki - <u>Abwehr:</u> Stopp Mae Geri + Uraken Uchi + Tane Otoshi + Yoko Shiho Gatame
Fußtrittabwehr	<u>Angriff:</u> Haito Uchi, Mae Geri - <u>Abwehr:</u> Shuto Uke, Gedan Barai, Ärmel halten und Haito Uchi, O Soto Gari, Schlag <u>Angriff:</u> Mae Geri - <u>Abwehr:</u> Gedan Barai + Gyaku Zuki + Wurf + Kesa Gatame
Stoßabwehr	<u>Angriff:</u> Stoßen mit beiden Händen von vorne - <u>Abwehr:</u> Beide Hände von innen nach außen wegblocken und zurückstoßen <u>Angriff:</u> Stoßen mit einer Hand von vorne - <u>Abwehr:</u> Arm von innen nach außen mitnehmen und in Kata gatame ziehen / Festhalter am Boden
Festhalterbefreiung	<u>Angriff:</u> Kesa Gatame - Abwehr: Bein klammern und Uke drehen oder Kopf nach oben schieben und mit dem Bein fangen, in Kesa Gatame



6. Theorie	
<i>Jiu Jitsu</i>	„Sanfte Kunst“, Wurzeln in China, Japan
<i>Dojo</i>	Trainingsraum, Ort der Ruhe (!!!)
<i>Sensei</i>	Lehrer
<i>Rei</i>	Kommando beim Grüßen
<i>Ryu</i>	Schule, Stil
<i>Tsunami</i>	Große (Hafen-) Welle
<i>Gi</i>	Trainingsanzug
<i>Sonomama</i>	Einfrieren
<i>Yoshi</i>	Weitermachen
Fragen	
Wie heißt dein Verein? Wie heißen deine Sensei?	
Was machst du beim Betreten und Verlassen der Matte oder des Dojo? (verbeugen)	
Erkläre, was du bei einem Duo Wettkampf tust. (Techniken herzeigen, gemeinsam mit deinem Partner)	
Erkläre, was du in einem NeWaza Wettkampf tust. (Werfen, Festhalten, Hebeln und Würgen – damit Punkte machen und Uke zum Abklopfen bringen)	
Erkläre, was du bei einem Fighting Wettkampf tust. (Schlagen, Treten, Werfen, Festhalten, Hebeln und Würgen – damit Punkte machen)	
Was darfst du beim Wettkampf und im Training nicht machen? (Ruckartige Hebel, Reden, Scheren, Ins Gesicht greifen, beim Bodenkampf auf Augen, Mund oder Nase greifen)	
Erkläre, was du tust, wenn dich ein fremder Erwachsener anspricht. (Klar, laut, eindeutig, „Ich“ und „Sie“ verwenden, Blickkontakt, aufrechte Haltung, Hände vor dem Körper halten, NEIN sagen, wenn notwendig)	
Erkläre, was du tust, wenn dir ein fremder Erwachsener nachgeht. (Personen direkt auf Hilfe ansprechen, in ein Geschäft hineingehen, um Hilfe fragen), Telefonnummer von Mutter/Vater aufsagen	
Was tust du wenn dir eine überlegene Person etwas wegnehmen will (hergeben und weglaufen, Personenbeschreibung merken)	
Was tust du, wenn dir jemand weh tun will? (schützen, die Person mit Sie anreden, laut schreien, um Hilfe rufen)	
Ausdrücke	
<i>Gedan Barai [Gedan Barei]</i>	Block nach unten
<i>Gyaku Zuki [Giaku Zuki]</i>	gerader Fauststoß
<i>Hishigi [Hischigi]</i>	Armhebel zwischen den Beinen
<i>Jodan Uke [Jodan Uke]</i>	Block nach oben
<i>Kesa Gatame [Gäsa Gatamä]</i>	(Grund-) Festhalter
<i>Kizami Zuki [Kisami Zuki]</i>	gerader Fauststoß mit vorderer Hand
<i>Mae Geri [Mae Geri]</i>	Fußtritt nach vorne
<i>Mawashi Geri [Mawaschi Geri]</i>	Halbkreisfußtritt
<i>O Goshi [O Goschi]</i>	(großer) Hüftwurf
<i>O Soto Gari [O Soto Gari]</i>	Beinfeger
<i>Seoi Nage [Seo Nage]</i>	Schulterwurf
<i>Tani Otoshi [Tani Otschi]</i>	Selbstfaller (Bein hinter Gegner)
<i>Uraken Uchi [Uraken Utschi]</i>	Faustrückenschlag
<i>Yoko Geri [Joko Geri]</i>	Seitlicher Fußtritt
<i>Yoko Shiho Gatame [Joko Schiho Gatamä]</i>	Seitlicher Festhalter



Links stehen die verlangten Techniken, die Zahl bedeutet die gesamte Anzahl der zu zeigenden Techniken aus der jeweiligen Kategorie, rechts jeweils ein Beispiel und japanische Ausdrücke		
1. Falltechniken (Ukemi Waza)	+	Fall und Rolle rückwärts, Rolle und Fall vorwärts, Fall seitwärts m. Rolle, Rolle rückwärts + vorwärts (+frei) über Hindernis, Shrimp, Langsitz-, Gürtel-, Schulter, Durchzieherle, Kopfstand, Rad, Handstand
2. Basis - u. Grifftechniken		
Drehgriffe und Armhebel	3	Drehgriff innen (<i>Kote Mawashi</i>) und außen (<i>Kote Gaeshi</i>) und Armstreckhebel (<i>Hishigi</i>)
Festhalter	4	Aktion: <i>O Soto Otoshi – Kesa Gatame - Yoko Shiho Gatame - Tate shiho Gatame (Mount)-Hishigi</i> + Befreiung von Uke + <i>Hara Shiho Gatame</i>
Würgetechniken	2	Würgen mit dem Unterarm von hinten (<i>Hadaka Shime</i>) am Boden Aktion: Guard Pull- <i>Hishigi</i> (Armbar) - <i>Sangaku</i> (Triangle) - Flower Sweep
Beinhebel	1	Bauchlage, Bein hineinlegen und zusammenklappen
3. Schlag- und Blocktechniken		(Atemi Waza) in vers. Form
Schlagtechniken	3	<i>Kizame Zuki, Gyaku Zuki, Uraken Uchi</i>
Tritttechniken	3	<i>Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri</i>
Blocktechniken	3	<i>Gedan Barai, Jodan Uke, Uchi Uke</i> (Block nach innen), Schutzstellung (stehend und am Boden)
Bezeichnung von Angriffspunkten	4	Ohren, Kehlkopf (-grube), Bauch (Solar plexus), Geschlechtsteile, Knie
4. Wurftechniken (Nage waza)	7	rechts und links
Hüftwürfe	1	<i>O Goshi</i> aus dem vorwärtwärts Gehen
Armwürfe	1	<i>Seoi Nage</i> aus dem rückwärts Gehen
Beinwürfe	2	<i>O Soto Gari und De Ashi Barai</i> aus dem seitwärts Gehen
Bodenwürfe	1	<i>Ko Uchi Maki Komi</i> aus dem rückwärts Gehen
Wurfkombination	1	<i>Koshi Guruma und O uchi gari</i> aus Randoribewegung
Gegenwurf	1	<i>O Soto Gari gegen O Soto Gari</i> aus Randoribewegung
5. Selbstverteidigungstechniken	10	(Duo, Fighting oder eigene Techniken)
(Fusegi Waza)		
Handgelenksbefreiung		<u>Angriff:</u> Mae Geri, beiden Hände greifen ein Handgelenk - <u>Abwehr:</u> Gedan Barai, Mae Geri, Hand herausziehen, Uraken Uchi, Ashi Dori
Befreiung aus einem Hebel		<u>Angriff:</u> Hishigi - <u>Befreiung:</u> Auf die eigene Hand greifen, zum Gegner drehen, weiter auf Festhalter
Reversbefreiung		<u>Angriff:</u> Haito Uchi, Griff zum Revers - <u>Abwehr:</u> Revershand von unten fixieren und Gesicht wegschieben, Kote Mawashi, Schulterhebel
Würgeabwehr		<u>Angriff:</u> Kniestoß/Mae Geri, Würgen mit beiden Händen von vorne - <u>Abwehr:</u> Hände links-rechts wegschlagen/ Gesicht nach hinten drücken und mit Ellbogen Arm wegschlagen, Gyaku Zuki, O Goshi, Hishigi hebeln
Umklammerungsabwehr		<u>Angriff:</u> Unter Armen von vorne - <u>Abwehr:</u> Gesicht wegschieben, mit Ellbogen Arm wegschlagen, Schwertwurf (Shiho Nage), Armhebel (Ude Osae Gatame) <u>Angriff:</u> Unter Armen von vorne - <u>Abwehr:</u> Auf Ohren Schlagen, mit beiden Händen Kopf drehen und nach unten führen, Armhebel
Schwitzkastenabwehr		<u>Angriff:</u> von der Seite - <u>Abwehr:</u> lösen, Handkantenschlag, Partner mit seitwärts Rolle mitnehmen (Kuzure Kata Guruma), stehen Schlag
Schlagabwehr		<u>Angriff:</u> Oi Zuki, Oi Zuki - <u>Abwehr:</u> Gedan Barai, Gedan Barai, Ärmel halten und Gyaku Zuki, O Goshi, Hishigi <u>Angriff:</u> Gyaku Zuki - <u>Abwehr:</u> Stopp Mae Geri + Uraken Uchi + Tane Otoshi + Yoko Shiho Gatame <u>Angriff:</u> Uraken Uchi - <u>Abwehr:</u> Shuto Uke + Gyaku Zuki + O Soto Gari + (Uke dreht sich am Bauch) Hara Shiho Gatame
Fußtrittabwehr		<u>Angriff:</u> Haito Uchi, Mae Geri - <u>Abwehr:</u> Shuto Uke, Gedan Barai, Ärmel halten und Haito Uchi, O Soto Gari, Schlag <u>Angriff:</u> Mae Geri - <u>Abwehr:</u> Gedan Barai + Gyaku Zuki + Wurf + Kesa
Stoßabwehr		<u>Angriff:</u> Stoßen mit beiden Händen von vorne - <u>Abwehr:</u> Beide Hände von innen nach außen wegblocken und zurückstoßen <u>Angriff:</u> Stoßen mit einer Hand von vorne - <u>Abwehr:</u> Arm von innen nach außen mitnehmen und in Kata Gatame ziehen / Festhalter am Boden
Festhalterbefreiung		<u>Angriff:</u> Kesa Gatame - <u>Abwehr:</u> Bein klammern und Uke drehen oder Kopf nach oben schieben und mit dem Bein fangen, in Kesa Gatame



6. Theorie	
<i>Jiu Jitsu</i>	„Sanfte Kunst“, Wurzeln in China, Japan
<i>Dojo</i>	Trainingsraum, Ort der Ruhe (!!!)
<i>Sensei</i>	Lehrer
<i>Rei</i>	Kommando beim Grüßen
<i>Ryu</i>	Schule, Stil
<i>Tsunami</i>	Große (Hafen-) Welle
<i>Gi</i>	Trainingsanzug
<i>Sonomama</i>	Einfrieren
<i>Yoshi</i>	Weitermachen
Fragen	
Wie heißt dein Verein? Wie heißen deine Sensei?	
Erkläre, was du bei einem Duo Wettkampf tust. (Techniken herzeigen, gemeinsam mit deinem Partner)	
Erkläre, was du in einem NeWaza Wettkampf tust. (Werfen, Festhalten, Hebeln und Würgen – damit Punkte machen und Uke zum Abklopfen bringen)	
Erkläre, was du bei einem Fighting Wettkampf tust. (Schlagen, Treten, Werfen, Festhalten, Hebeln und Würgen – damit Punkte machen)	
Was darfst du beim Wettkampf und im Training nicht machen? (Ruckartige Hebel, Reden, Scheren, Ins Gesicht greifen, beim Bodenkampf auf Augen, Mund oder Nase greifen)	
Erkläre, was du tust, wenn dich ein fremder Erwachsener anspricht. (Klar, laut, eindeutig, „Ich“ und „Sie“ verwenden, Blickkontakt, aufrechte Haltung, Hände vor dem Körper halten, NEIN sagen, wenn notwendig)	
Erkläre, was du tust, wenn dir ein fremder Erwachsener nachgeht. (Personen direkt auf Hilfe ansprechen, in ein Geschäft hineingehen, um Hilfe fragen), Telefonnummer von Mutter/Vater aufsagen	
Was tust du wenn dir eine überlegene Person etwas wegnehmen will (hergeben und weglaufen, Personenbeschreibung merken)	
Was tust du, wenn dir jemand weh tun will? (schützen, die Person mit Sie anreden, laut schreien, um Hilfe rufen)	
Ausdrücke	
<i>Gedan Barai [Gedan Barei]</i>	Block nach unten
<i>Gyaku Zuki [Giaku Zuki]</i>	gerader Fauststoß
<i>Hishigi [Hischigi]</i>	Armhebel zwischen den Beinen
<i>Jodan Uke [Jodan Uke]</i>	Block nach oben
<i>Kesa Gatame [Gäsa Gatamä]</i>	(Grund-) Festhalter
<i>Kizami Zuki [Kisami Zukij]</i>	gerader Fauststoß mit vorderer Hand
<i>Mae Geri [Mae Geri]</i>	Fußtritt nach vorne
<i>Mawashi Geri [Mawaschi Geri]</i>	Halbkreisfußtritt
<i>O Goshi [O Goschi]</i>	(großer) Hüftwurf
<i>O Soto Gari [O Soto Gari]</i>	Beinfeger
<i>Seoi Nage [Seo Nage]</i>	Schulterwurf
<i>Tani Otoshi [Tani Otoschi]</i>	Selbstfaller (Bein hinter Gegner)
<i>Uraken Uchi [Uraken Utschi]</i>	Faustrückenschlag
<i>Yoko Geri [Joko Geri]</i>	Seitlicher Fußtritt
<i>Yoko Shiho Gatame [Joko Schiho Gatamä]</i>	Seitlicher Festhalter