



# Ju-Jitsu

## Theorie-Fragebogen



### 6. Kyu (weiss), Antworten

1. Wann und wie darf Ju-Jitsu angewandt werden?
  - ↪ Angriff auf Leben, Leib, Freiheit, Ehre, Vermögen seiner selbst oder einer Dittperson
  - ↪ Den Umständen angemessener Weise
2. Wie heisst der Jiuka und Begründer des Judo?
  - ↪ Jigoro Kano
3. Nenne mindestens 10 der 15 Dojo-Regeln.
  - ↪ Ritsurei beim Betreten oder Verlassen der Matte
  - ↪ Zarei am Anfang und Ende der Lektion mit Trainer und Schülern
  - ↪ Höhergraduierte respektieren und Ratschläge beachten, diese haben für das Weiterkommen der weniger Fortgeschrittenen u sorgen
  - ↪ Im Dojo verhalte man sich ruhig
  - ↪ Reinlichkeit ist eine Zier (Sauberkeit von Körper und Gi)
  - ↪ Die Matte betrete man nur barfuss
  - ↪ Finger- und Zehennägel sind kurz zu schneiden
  - ↪ Ketten, Ringe etc. vor dem Training entfernen
  - ↪ Rauchen und Essen ist im Dojo und den Garderoben verboten
  - ↪ Beim Verlassen der Matte während dem Training meldet man sich beim Trainingsleiter ab
  - ↪ Wenn man krank ist (auch Erkältung) trainiert man nicht!
  - ↪ Befolgen der Anweisungen von Lehrer, Meister und Stellvertreter
  - ↪ Regelmässig und pünktlich zum Training erscheinen
  - ↪ Die Toilette soll vor dem Training benützt werden
  - ↪ Beim Abklopfen des Gegners müssen sofort alle Griffe gelöst werden

4. Nenne die Ju-Jitsu Schülergrade mit Farbe und Grad.



<b>Kyu</b>	<b>Schülergrad</b>
6. Kyu	Weisser Gürtel
5. Kyu	Gelber Gürtel
4. Kyu	Oranger Gürtel
3. Kyu	Grüner Gürtel
2. Kyu	Blauer Gürtel
1. Kyu	Brauner Gürtel



# Ju-Jitsu

## Theorie-Fragebogen



### 6. Kyu (weiss), Antworten

5. Übersetze folgende Begriffe ins Japanische/Deutsche:

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| • Gi                | ↔ Kimono           |
| • Kampfschrei       | ↔ Kiai             |
| • Migi              | ↔ rechts           |
| • Vorwärts          | ↔ Mae              |
| • Rei               | ↔ Gruss            |
| • Normalstellung    | ↔ Shizentai        |
| • Obi               | ↔ Gurt             |
| • Links             | ↔ Hidari           |
| • Tsugi ashi        | ↔ Nachstellschritt |
| • Rückwärtsstellung | ↔ Kokutsu dachi    |
| • Waza              | ↔ Technik, Kunst   |
| • Rückwärts         | ↔ Ushiro           |
| • Zenkutsu dachi    | ↔ Angriffsstellung |
| • Gruss im Stehen   | ↔ Ritsurei         |
| • Sore made         | ↔ Alles ist aus    |
| • Seitlich          | ↔ Yoko             |

6. Wie heissen die drei Haupt-Rollen?

- ↔ Mae ukemi
- ↔ Yoko ukemi
- ↔ Ushiro ukemi

