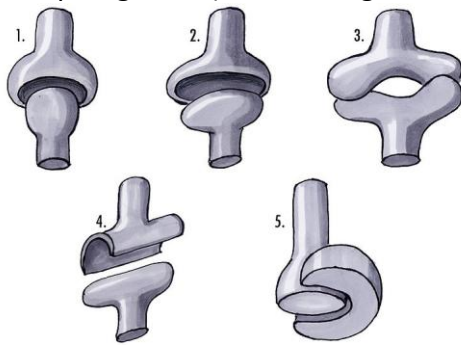


## 5. Kyu (gelb), Antworten

1. Welche Gelenkformen gibt es (echte Gelenke)

- ↪ 1-Kugelgelenk (Hüfte/Schulter/Fingergrundgelenk)
- 2-Eigelenk (Elipsoid; 1. Kopfgelenk zwischen Atlas und Schädel)
- 3-Sattelgelenk (Daumen)
- 4-Scharniergelenk (Finger)
- 5-Zapfengelenk (Radioulnargelenk → zwischen Speiche und Elle)



2. Beschreibe den Gelenkaufbau

- ↪ Knochen – Knochenhaut – Knorpel – Schmiere – Kapsel  
Bänder/Sehnen/Muskeln

3. Erkläre das Hebelprinzip

- ↪ Je länger der Hebel, desto kleiner die benötigte Krafteinwirkung

4. Nenne vier Festhaltegriffe und erkläre die Position



Festhalter	Beschreibung
Kesa gatame	<b>Schärpenkontrolle</b> (Rechter Arm Tori unter Genick des Uke, rechter Arm des Uke zwischen Oberarm und Brustkorb Tori festhalten, linker Arm Tori am Revers, Gewicht Tori auf Oberkörper des Uke, Beine Tori geflext)
Kata gatame	<b>Schulterkontrolle</b> (Rechter Arm Tori unter Genick des Uke, rechter Arm des Uke über dessen Gesicht, Ellenbogen Uke liegt zwischen Schulter und Genick des Tori, Hände des Tori gefaltet, Gewicht Tori auf Oberkörper des Uke, rechtes Bein kniend neben Brustkorb Uke, linkes Bein abgestreckt)
Yoko shiho gatame	<b>Seitliche Vierpunkt-Kontrolle</b> (Rechter Arm Tori unter Oberschenkel Uke, rechte Hand am Gurt, linker Arm Tori über Schulter aber unter Genick des Uke, Hand am Revers, Gewicht Tori auf Oberkörper des Uke, Beine Tori kniend an Brustkorb Uke)
Kami shiho gatame	<b>Obere Vierpunkt-Kontrolle</b> (Tori am Kopf des Uke, mit beiden Armen jeweils unter Oberarme Uke, Hände links und rechts am Gurt, Beine nach hinten abgespreizt auf Zehenspitzen)



# Ju-Jitsu

## Theorie-Fragebogen



### 5. Kyu (gelb), Antworten

5. Übersetze folgende Begriffe ins Japanische/Deutsche:

- |                            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| • Kumi Kata                | ↔ Griff fassen      |
| • Seitliche Karatestellung | ↔ Kiba dachi        |
| • Shuto uke                | ↔ Handkanten-Abwehr |
| • Hinnehmender             | ↔ Uke               |
| • Sensei                   | ↔ Meister, Trainer  |
| • Bauch, Mitte             | ↔ Hara              |
| • Mae Ukemi                | ↔ Rolle vorwärts    |
| • Ausübender               | ↔ Tori              |
| • Shiai                    | ↔ Kampf             |
| • Freies Üben              | ↔ Randori           |
| • Kesa                     | ↔ Schärpe           |
| • Griff lösen, warten      | ↔ Mate              |
| • Dan                      | ↔ Meistergrad       |
| • Rolle rückwärts          | ↔ Ushiro Ukemi      |
| • Nage waza                | ↔ Wurftechnik       |
| • Handgelenk-Drehwurf      | ↔ Kote gaeshi       |

6. Was ist der Unterschied zwischen Oie- und Gyaku Zuki?

↔ Oie Zuki: Bein auf der selben Seite der Schlaghand steht vorne

Gyaku Zuki: Bein auf der anderen Seite der Schlaghand steht vorne

