

# Technisches Reglement



World Ju-Jitsu Federation Schweiz

## Inhalt

Ju-Jitsu .....	3
Prüfung .....	4
Das Gurtsystem in der WJJF-Schweiz .....	5
5. Kyu / Gelbgurt.....	6
4. Kyu / Orangegurt .....	7
3. Kyu / Grüngurt .....	8
2. Kyu / Blaugurt .....	9
1. Kyu / Braungurt.....	10
Danbestimmung .....	11
Bestandteile und Thema der Danprüfung .....	12
1. Dan.....	14
2. Dan.....	15
3. Dan.....	16
4. Dan.....	17
4. Dan (Ausbildungslektion).....	18
5. Dan.....	19
5. Dan (Ausbildungslektion).....	20
Anhang 1 Judo .....	21
Anhang 2 Karate .....	23
Anhang 3 Aikido.....	24
Anhang 4 Kata.....	26
Anhang 5 Module .....	27

# Ju-Jitsu

## Die Sanfte Kunst



**Jiu-Jitsu** (auch Ju-Jutsu, japanisch *ju*: sanft, *jitsu*: Kunst), von den Bushi („Krieger“) während der Kamakuraperiode (1185-1333) in Japan entwickelte Art der Selbstverteidigung, die sowohl Angriffs- als auch Verteidigungstechniken umfasst. Mehrere ostasiatische Kampfsportarten gehen letztlich auf Jiu-Jitsu zurück; die Tradition dieser Selbstverteidigungsart reicht bis ins alte China zurück. Sie wurde für unbewaffnete Krieger entwickelt, die sich gegen bewaffnete Feinde verteidigen mussten. Deshalb zielte diese Technik ursprünglich darauf ab, den Gegner kampfunfähig zu machen oder zu töten. Diese Kampfkunst entwickelte sich aus den alten Techniken *Kumi-Tachi* oder *Yawara*, die in dem buddhistischen Werk *Konjaku-Monogatari* des 13. Jahrhunderts beschrieben sind. Über die Jahrhunderte entstanden verschiedene Schulen, wie *Wa-Jutsu*, *Yawara*, *Kogu-Soku*, *Hakuda*, *Shubaku* und *Kempo*. Während der Edo-Periode (1603-1868), als in Japan Frieden herrschte, wurde Jiu-Jitsu zum Wettkampfsport. Die *Ronin* (herrenlose Samurai) bauten viele Schulen auf und die Techniken verbreiteten sich im ganzen Land. In der Meiji-Periode (1868-1912), ab der Samurai keine Schwerter mehr tragen durften und Fehden zwischen Adelsfamilien verboten waren, wurde diese Kampftechnik weiter etabliert. 1882 entwickelte Dr. Jigoro Kano aus dem Jiu-Jitsu das Judo („der sanfte Weg“).

### Die World Ju-Jitsu Federation (WJJF)

Sie ist die Konsequenz einer weltweiten Völkerverständigung. Schon seit mehr als 35 Jahren begegnen sich Budo treibende aus verschiedenen Ländern und verschiedener Stilrichtungen innerhalb dieser Gemeinschaft auf nationaler und internationaler Ebene. Das Motto ist immer dasselbe: „Miteinander und voneinander lernen“. Am 5. Mai 1979 trafen sich an einem Ju-Jitsu Europa-Tag in Brüssel Vertreter aus Italien, Deutschland, Frankreich, Belgien, Holland und Grossbritannien. Unter dem Vorsitz des Präsidenten der Britisch Ju-Jitsu Assoziation, welcher seit Jahren weltweite Kontakte pflegte, wollte man versuchen die mehrjährige lose Zusammenarbeit zu vertiefen. Die Zusammenarbeit auf dem Gebiet des traditionellen Ju-Jitsu wurde besprochen und koordiniert. An dieser Zusammenkunft wurde der Verband offiziell gegründet. Als Weltpräsident wurde Bertolotti Giacomo Spartaco aus Italien und als Technischer Direktor und Welttrainer Prof. Clark Robert aus England gewählt. Aus Deutschland nahm Willi Kliesch teil, welcher mit seinem Club bereits in den frühen 70er Jahren die ersten Kontakte hatte und von der Verbands-Idee begeistert war. Er wurde zum Vizepräsidenten der WJJF-Welt und zum Präsident der Sektion Europa gewählt.

### Die Entstehung der WJJF-Schweiz

Nach diesem Datum trafen sich Hans Chesini und Willi Kliesch einige Male. Die Chemie zwischen diesem beiden Budoka stimmte von Anfang an. Im Juli 1982 nahm Willi Kliesch von Hans Chesini das Versprechen ab, in der Schweiz eine Landesektion der WJJF zu gründen. Nach 5 Jahren Arbeit war es am 1. Mai 1987 um 20.00 Uhr soweit. Auf Grund persönlicher Einladung des Initianten Hans Chesini trafen sich zehn Personen zur Gründungsversammlung. Der Verband wurde gegründet und Hans Chesini als erster Präsident gewählt. Während zehn Jahren baute Hans Chesini zusammen mit dem Vorstand den Verband vorsichtig aus. Kurse wurden organisiert, Dan-Prüfungen abgenommen, die Trainerweiterbildung aufgebaut und Kontakte ins Ausland gepflegt. Unter seiner Führung wurde den Artikeln 3 und 4 der Statuten (Beziehungen unter Budokas fördern, Erfahrungsaustausch auf allen Ebenen, Neutralität und Respekt) grosses Gewicht beigemessen. 1992 wurde der Weltverband erweitert und in „World Ju Jitsu und Kobudo Organisation“ umgetauft. Die WJJF-Schweiz entschied an der folgenden HV, den Namen WJJF-Schweiz beizubehalten und auf dem Papier die Ergänzung „Member of WJJKO“ anzubringen. Anlässlich der 5. Hauptversammlung am 1. März 1997 traten der Präsident und der restliche Vorstand von ihren Ämtern zurück. Wie hatte es der Präsident einmal gesagt: „Es ist Zeit Neues einzubringen, geben wir den Jungen die Gelegenheit dazu“. Robert Schenk (Kassier) stand als einziger weiterhin zur Verfügung. Er wurde mit grosser Mehrheit zum neuen Präsidenten der WJJF-Schweiz gewählt. Unter seiner Führung übernahm der neue, verjüngte Vorstand die Arbeit. In einer der ersten Amtshandlungen wurden der scheidende Präsident und Gründer Hans Chesini sowie sein Freund und Vizepräsident Peter Horlacher zu Ehrenmitgliedern der WJJF-Schweiz ernannt. In den seither vergangenen Jahren ging es darum, Bewährtes mit Neuem zu verbinden, und den Verband im Sinne des Begründers der WJJF-Schweiz erfolgreich weiter zu führen.

# Prüfung

## 1. Allgemein

Das vorliegende Reglement beinhaltet die allgemeinen Bestimmungen des WJJF Schweiz in Bezug auf die Prüfungen. Es regelt die Organisation und die Kompetenzen der Dan Prüfungen. In Anlehnung an das Technische Reglement des WJJF International und unter Berücksichtigung der darin enthaltenen « *Allgemeinen Bestimmungen* » werden für die Disziplin Ju-Jitsu die vorliegenden Bestimmungen geschaffen.

## 2. Kyu Programm

Es bleibt jedem Verein frei die Anforderungen für die Kyu Prüfungsprogramme zu erstellen und Kyu Prüfungen bis zum 1.Kyu abzunehmen. Die Kyu Programme der WJJF Schweiz sind lediglich ein Vorschlag und zeigen auf welche Kenntnisse bei der Dan-Prüfung vorhanden sein müssen.

## 3. Dan Prüfungen

Für die Vergabe des 1.-5. Dans muss die jeweilige Dan-Prüfung erfolgreich absolviert werden. Die Prüfungen beinhalten einen Kata- sowie einen Technik-Teil (Grundtechniken und die Anwendung der Grundtechniken in vielseitiger Form) oder eine Ausbildung Lektion. Das technische Reglement der WJJF Schweiz wurde vom Vorstand ausgearbeitet und reglementiert die Dan-Vergabe. Aus dem Reglement können detaillierte Informationen zur Prüfung entnommen werden. Ein Dan-Grad kann auch ehrenhalber überreicht werden, aufgrund von ausserordentlichen Leistungen oder Verdiensten für den Verband (Siehe «Reglement über Beförderungen WJJF-CH»). Ein Dan-Grad wird nur beim Eintritt in die WJJF Schweiz und frühestens nach einem Jahr homologiert. Jeder weitere Dan muss bei der WJJF Schweiz geprüft werden. Es können auch Ausnahmen bewilligt werden. Vorbereitungszeiten und Danprüfungsabläufe können vom Vorstand jederzeit angepasst werden. Wenn das ein Prüfungskandidat wünscht, muss er der Antrag min. ein Jahr vor der Dan Prüfung an den Vorstand einreichen. Anträge müssen immer in schriftlicher Form eingereicht und ausführlich begründet werden.

## 4. Prüfungsbestimmungen

Danprüfungen werden vom Vorstand der WJJF Schweiz abgenommen und bedürfen der Anmeldung bei der Geschäftsstelle WJJF Schweiz. Die Anmeldung zu einer Dan-Prüfung erfolgt durch jeden Kandidaten selbständig und min. acht Wochen vor dem Prüfungstermin. Der Vorstand entscheidet über die Zulassung zur Dan-Prüfung und über die Anerkennung von Dan-Graduierungen anderer Verbände. Hierzu sind die erforderlichen Nachweise (Passkopie, Urkunden etc.) vorzulegen. Für Graduierungen im Jiu-Jitsu / Ju-Jitsu / Ju-Jutsu beginnt mit dem Datum der Anerkennung durch den Vorstand die Vorbereitungszeit für die Prüfung zum nächsten Dan. Diese Prüfungen erfolgen nach dem Technischen Reglement der WJJF Schweiz. Bei der Prüfung wird der Entscheid auf dem Prüfungsblatt festgehalten und durch drei Dan-Experten unterzeichnet. Der Entscheid ist endgültig. Die Prüfung setzt sich aus vier beziehungsweise aus fünf (Ausbildungslektion) Teilen zusammen, die einzeln bewertet und bestanden werden müssen. Bei Nichtbestehen der Prüfung kann der Prüfling, welcher einen oder alle Teile der Prüfung nicht bestanden hat, sich frühestens nach sechs Monaten erneut anmelden. Es müssen nur die nicht bestandenen Teile der Prüfungen absolviert werden. Bei einer Nachprüfung ist keine Prüfungsgebühr zu entrichten, sie verfällt erst nach 24 Monaten. Nach Ablauf von 24 Monaten muss die ganze Prüfung wiederholt werden.

1. Es wird keine Note vergeben an der Dan Prüfung, sondern nur „bestanden“ oder „nicht bestanden“.
2. Das Prüfungsprogramm muss links und rechts gezeigt werden.
3. Die Kandidaten haben sich verletzungsfrei an der Prüfung zu präsentieren.
4. Sofern anlässlich der Prüfung Verletzungen entstehen, können diese bis zu einem gewissen Grad toleriert werden. Falls notwendig, entscheiden die Experten über die Fortführung oder Beendigung der Prüfung.
5. Der erste Dan (Shodan) kann nicht ehrenhalber verliehen werden.
6. Dan Grade dürfen nicht übergangen werden.

# Das Gurtsystem in der WJJF-Schweiz

## Die Schülergrade



6. Kyu = **Rikkyu**: Gürtelfarbe weiss
5. Kyu = **Gokyu**: Gürtelfarbe gelb
4. Kyu = **Yonkyu**: Gürtelfarbe orange
3. Kyu = **Sankyu**: Gürtelfarbe grün
2. Kyu = **Nikyu**: Gürtelfarbe blau
1. Kyu = **Ikkyu**: Gürtelfarbe braun

## Die Meistergrade



### Gürtelfarbe schwarz:

1. Dan **Sho**-Dan
2. Dan **Ni**-Dan
3. Dan **San**-Dan
4. Dan **Yon**-Dan
5. Dan **Go**-Dan

## Die Grossmeistergrade



### Gürtelfarbe rot-weiss:

6. Dan **Rokku**-Dan
7. Dan **Shichi**-Dan
8. Dan **Hachi**-Dan



### Gürtelfarbe rot

9. Dan **Ku**-Dan
10. Dan **Ju**-Dan

Unser Gurtsystem ist von der World Ju Jitsu Federation International anerkannt und genehmigt.

## 5. Kyu / Gelbgurt

<b>Grüssen</b>	Ritsu Rei Za Rei	Stehend Grüssen Kniend Grüssen
<b>Stellungen</b>	Shizen Tai Jigo Tai Zenkutsu Dachi Kokutsu Dachi Kiba Dachi Shiko Dachi	Grundstellung Verteidigungsstellung Vorderes Bein gebogen, hinteres gestreckt Hinteres Bein gebogen Reitstellung Stand, Füsse parallel Reitstellung Stand, Füsse nach aussen
<b>Lauftechniken</b>	Tai Sabaki Irimi Tenkan Ashi Tenkai Ashi Tsugi Ashi Aiumi Ashi Taite Irimi Tenkan	Körper drehen, bewegen Eintreten Äusseres Ausweichen Drehen an Ort Fuss nachstellen, nachziehen Normales Schreiten Wenden Doppelschrittdrehung
<b>Falltechniken</b>	Mae Maware Ukemi Mae Ukemi Yoko Ukemi Ushiro Ukemi	gerade, nach vorne fallen, liegen bleiben nach vorne fallen, rollen zur Seite fallen, rollen rückwärts, nach hinten fallen, rollen
<b>Schlagtechniken</b>	Oi Tsuki Gyaku Tsuki	Gleichseitiger Faustschlag Verkehrter Faustschlag
<b>Blocktechniken</b>	Gedan Barai Age Uke	Tief, über Knie wegfegen Nach oben, über Kopf blockieren
<b>Festhaltetechniken</b>	Hon Kesa Gatame Kuzure Kesa Gatame Kata Gatame	Grundform Schärpen Kontrolle Variante Schärpen Kontrolle Schulterkontrolle
<b>Hebeltechnik</b>	Kote Mawashi (Nikyō)	Handgelenk im Kreis drehen
<b>Ellbogenhebel</b>	Ude Hishigi Juji Gatame Ude Hishigi Hiza Gatame Waki Gatame	Armhebel mit Kreuzkontrolle Armhebel mit Kniekontrolle Kontrolle des Armes unter der Achsel (im Stand)
<b>Techniken am Kopf</b>	Kubi Nage Te Waza	Hals Wurf Nasengriff, Handtechnik
<b>Wurftechniken</b>	De Ashi Barai O Soto Gari O Goshi Uki Goshi Ko Soto Gake Kata Ashi Dori	Fussfeger Grosse Aussensichel Grosser Hüftwurf Hüft Wurf, um die Hüfte Kleines äusseres Einhängen Handsichel
<b>Hebeltechnik</b>	Funktionsprinzip erklären können	
<b>Anwendungen:</b>		
<b>Befreiungen aus:</b>	Ein Handgelenk gleichseitig gehalten (mind. zwei Formen) Ein Handgelenk diagonal gehalten (mind. zwei Formen) Beide Handgelenke gleichseitig gehalten	
	Haargriff mit einer Hand von vorne	
	Reversgriff mit einer Hand gleichseitig, gestossen Reversgriff mit einer Hand gleichseitig, gezogen	
	Brustumklammerung von vorne, unter den Armen	
	Würgegriff mit beiden Händen von vorne (mind. zwei Formen)	

## 4. Kyu / Orangegurt

<b>Schlagtechniken</b>	Mae Geri Kin Geri Tate Tsuki	Gerader Tritt, nach vorne, mit Fussballen Tritt in die Genitalien Fauststoss mit senkrechter Faust
<b>Blocktechniken</b>	Uchi Ude Uke Soto Ude Uke Shuto Uke	Arm Block von innen Arm Block von aussen Handkantenblock
<b>Festhaltetechniken</b>	Kami Shio Gatame Kuzure Kami Shio Gatame Ude Hishigi Sankaku Gatame	Festhalter vom Kopf nach unten Variante Festhalter von oben Arm biegen durch Dreiecks Kontrolle
<b>Fingerhebel</b>	Te Kubi	Fingerbeugehebel
<b>Hebeltechniken</b>	Kote Gaeshi Kote Hineri (Sankyo)	Handgelenk übers Eck kippen Handgelenk einwärts verdrehen
<b>Ellbogenhebel</b>	Ude Garami Ude Hishigi Waki Gatame	Mit Arm umschliessen Kontrolle des Armes unter der Achsel (am Boden)
<b>Achselhebel</b>	Weiterführen Kote Mawashi auf den Boden Weiterführen Kote Hineri im Stand	
<b>Würgetechniken</b>	Hadaka Shime Sode Guruma Shime	Würgen mit Unterarm von hinten Würgen mit Unterarm an Kehle und Nacken
<b>Wurftechniken</b>	Ko Soto Gari O Uchi Gari Ko Uchi Gari Harai Goshi Ippon Seioe Nage Hane Goshi Kata Guruma O Guruma Hiza Guruma Hane Maki Komi	Kleine Aussensichel Grosse Innensichel kleine Innensichel Hüft Wurf mit Wegwischen Hüft Wurf mit eingeklemmten Oberarm Hüftsprungwurf Schulterrad Grosses Rad Knie Rad Springdrehwurf
<b>Wurfphasen</b>	Kumi Kata Zukuri Kuzushi Kake	Art zu fassen Wurfvorbereitung Gleichgewicht brechen Ausführung des Wurfes
<b>Übungsfomen</b>	Uchi Komi	Wurfeingänge
<b>Anwendungen:</b>		
<b>Befreien aus:</b>	Ein Handgelenk mit beiden Händen gehalten Ein Handgelenk gleichseitig, verkehrt gehalten  Reversgriff mit einer Hand, diagonal gefasst Reversgriff mit einer Hand, verkehrt gefasst  Brustumklammerung von vorne, über den Armen, hoch Brustumklammerung von der Seite, über den Armen, hoch Brustumklammerung von hinten, über den Armen, hoch	
<b>Abwehren gegen:</b>	Handballenstoss, von vorne, gegen den Kopf Faustschlag, von vorne, gegen den Rumpf Handkantenschlag, von oben, gegen das Schlüsselbein Fusstritt, Mae Geri, von vorne, gegen den Bauch Fusstritt, Mae Geri, von vorne	
<b>Kata</b>	<b>Karate:</b> Heian Shodan	
<b>Randori</b>	2 Minute	

### 3. Kyu / Grüngurt

<b>Schlagtechniken</b>	Yoko Geri Mawashi Geri Ura Zuki Haito Uchi	seitlicher Tritt Kreistritt umgedrehter Fauststoss Handinnenkante Schlag
<b>Festhaltetechniken</b>	Yoko Shio Gatame Tate Shio Gatame Kami Sankaku Gatame	seitliche Viererkontrolle untere Viererkontrolle Dreiecksgriff von der Kopfseite
<b>Kontrolltechnik</b>	Katame waza	Handgelenkgriff am Boden (Kontrolle mit Knie auf Hals)
<b>Ellbogenhebel</b>	Ude Hishigi Hara Gatame Ude Hishigi Ashi Gatame	Armhebel mit Bauchkontrolle Armhebel mit Beinkontrolle
<b>Achselhebel</b>	Verkehrter Ude Garami Ashi Garami	z. Bsp. aus der Rückenlage am Boden
<b>Genickhebel</b>	Genickbeugehebel Genickdrehbeugehebel	im Stand im Stand
<b>Würgetechniken</b>	Okuri Eri Shime Kata Ha Shime	mit beiden Revers würgen Schulter fixieren, würgen
<b>Wurftechniken</b>	Morote Gari (Ryo Ashi Dori) Sukui Nage Soto Maki Komi Koshi Guruma Tani Otoshi Okuri Ashi Barai Soto Maki Komi O Soto Guruma	Mit beiden Händen in der Kniekehle sicheln Schaufelwurf mit beiden Händen Nach aussen einwickeln Hüft Rad Talfallzug Fussnachfegen Äusseres Einrollen Grosses Aussenrad
<b>Spezialtechnik</b>	Nierenschere	Am Boden
<b>Transportgriffe</b>	Handgelenkkontrollgriff	Achselhebelkontrollgriff
<b>Erste Hilfe / Kuatsu</b>	Behandlung leichter Verletzungen / Richtige Lagerung	
<b>Anwendungen:</b>		
<b>Befreiungen aus:</b>	Ein Handgelenk mit beiden Händen von der Seite gehalten Haargriff mit einer Hand, von hinten gehalten Reversgriff mit einer Hand, von hinten gehalten	
	Judofesthalter Kesa Gatame	
	Würgegriff, auf dem Rücken liegend, von oben Würgegriff, auf dem Rücken liegend, von unten, zwischen den Beinen Würgegriff, auf dem Rücken liegend, rittlings auf dem Bauch sitzend	
	Schwitzkasten von vorne Schwitzkasten von der Seite	
<b>Abwehren gegen:</b>	Boxangriff von vorne, gegen den Kopf Faustschlag von unten, gegen das Kinn	
	Fusstritt Yoko Geri gegen den Rumpf Fusstritt Mawashi Geri gegen den Rumpf oder Kopf	
	Stockschlag mit beiden Händen von oben Stockschlag mit einer Hand von oben	
	Messerschnitt von oben	
<b>Kata</b>	<b>Karate:</b> Heian Nidan	
<b>Randori</b>	3 Minuten	



## 2. Kyu / Blaugurt

<b>Schlagtechniken</b>	Empi Uchi Uppercut Hiza Geri Fumi Komi	Ellbogenschlagen, in fünf Richtungen Schlag aufs Kinn von unten Knieschlag Stampfschritt
<b>Blocktechniken</b>	Juji Uke, Jodan Juji Uke, Gedan	Kreuzblock hoch, oben Kreuzblock tief, unten
<b>Ellbogenhebel</b>	Ude Hishigi Te Gatame Ude Hishigi Ude Gatame Kanuki Gatame	Armhebel mit Handgelenkkontrolle Armhebel mit Armkontrolle Kreuz Arm Streckhebel
<b>Achselhebel</b>	Verkehrter Ude Garami	Tori auf Bauch von Uke am Boden
<b>Genickhebel</b>	Genickstreckhebel Genickdrehbeugehebel	Tori auf Bauch, am Boden Tori auf Bauch, am Boden Doppelnelson
<b>Würgetechnik</b>	Kata Juji Shime Nami Juji Shime Gyaku Juji Shime	Mischkreuzwürger innen/aussen Normaler Kreuzwürger innen/aussen Verkehrter Kreuzwürger aussen/innen
<b>Wurftechniken</b>	Uchi Mata Tomoe Nage Kani Basami Tai Otoshi Seoie Otoshi Yoko Guruma Ura Nage Yoko Otoshi Utsuri Goshi	Innenschenkel Wurf Im Bogen über den Kopf werfen Scherenwurf Körperwurf Oberarmzug Seitenrad Rückenwurf Seitfallzug Hüftwechselwurf
<b>Spezialtechniken</b>	Irimi Nage Shio Nage	Einwärts Wurf Schwertwurf
<b>Erste Hilfe / Kuatsu</b>	A - B - C - D	kennen und erklären
<b>Anwendungen:</b>		
<b>Befreiungen aus:</b>	Beide Handgelenke von hinten gehalten, stillstehend  Reversgriff mit beiden Händen von vorne gehalten, Ellbogen offen Reversgriff mit beiden Händen von vorne gehalten, Ellbogen geschlossen  Brustumklammerung von hinten, unter den Armen  Würgegriff an Wand gedrückt, mit beiden Händen Würgegriff an Wand gedrückt, mit Unterarm am Stoff Würgegriff an Wand gedrückt, mit einer Hand, mit Schlagangriff Würgegriff, Hadaka Shime, von hinten, im Stand	
<b>Abwehren gegen:</b>	Stockschlag mit einer Hand, von aussen Stockschlag mit einer Hand, von innen  Messerstich von vorne, gerade Messerstich von vorne, unten  Bedrohung mit Pistole, von vorne Bedrohung mit Pistole, von hinten	
<b>Kata</b>	<b>Karate:</b> Heian Sandan <b>Kodokan:</b> Kime-No-Kata Idori 1 – 8	
<b>Randori</b>	4 Minuten	

# 1. Kyu / Braungurt

<b>Schlagtechniken</b>	Shuto Uchi Uraken Uchi Ushiro Geri Kagato Geri	Messerhandschlag, von innen und von aussen Fastrückenschlag, seitwärts und abwärts Fusstritt nach hinten Fersenbeinschlag
<b>Kniehebel</b>	Kniebeugehebel Kniestreckhebel Kniestreckhebel	Am Boden mit Bein Aus dem Stand Am Boden
<b>Fusshebel</b>	Fussdrehstreckhebel	Aus dem Stand, Juji Uke
<b>Würgetechnik</b>	Morote Shime Tsukkomi Shime Sankaku Shime	Beidhändiger Blutwürger Gegenzugstoffwürger Dreieckwürger
<b>Wurftechniken</b>	Uki Otoshi Yoko Wakare Ushiro Goshi Tsuru Komi-Goshi Sasae Tsuru Komi Ashi Sumi Gaeshi Yoko Gake Uki Waza Harai Tsuru Komi Ashi	flatternd fallenlassen Seitenfallriss Hüftgegenwurf Hebe Zug Hüft Wurf Fussstopwurf Eckenkippe Seitfuuzug Rückfallzug Hebe Zug Fussfeger
<b>Transportgriff</b>	Abtransport zu zweit.	Ellbogen- und Achselhebel
<b>Erste Hilfe / Kuatsu</b>	kennen und erklären	
<b>Anwendungen:</b>		
<b>Befreiungen aus:</b>	<p>Beide Handgelenke von hinten gehalten, rückwärts gezogen Beide Handgelenke von je einer Person gehalten</p> <p>Haargriff mit beiden Händen, von vorne</p> <p>Brustumklammerung von vorne, über den Armen, tief Brustumklammerung von hinten, über den Armen, tief</p> <p>Würgetechnik Ushiro Shime, am Boden Würgetechnik Juji Shime, im Stand und am Boden Würgetechnik Tsukkomi Shime im Stand und am Boden Würgetechnik mit Schlinge im Stand von hinten</p> <p>Schwitzkasten, wenn Angreifer zu Boden will Doppelnelson, mit beiden Händen, unter den Armen, zum Nacken gegriffen</p>	
<b>Abwehren gegen:</b>	<p>Faustangriff mit Reversgriff Ohrfeige ohne grosse Ausholbewegung Ohrfeige mit Handrücken geschlagen</p> <p>Stockschlag, Uke liegt am Boden Stockstich, mit beiden Händen gehalten, gegen Rumpf, nach vorne gestossen</p> <p>Messerangriff von aussen Messerangriff von innen</p>	
<b>Hilfeleistung bei:</b>	<p>Angriff gegen Drittperson im Stand Angriff gegen Drittperson am Boden</p>	
<b>Kata</b>	<b>Karate:</b> eine der drei Katas <b>Kodokan:</b> Kime-No-Kata / ganze Kata	
<b>Randori</b>	5 Minuten	

# Danbestimmung

## Voraussetzungen für die Zulassung zur Danprüfungen

Wartefristen der Dan-Grade:

Braungürtel bis 1. Dan 1½ Jahre (Mindestalter 18 Jahre)

1. Dan bis 2. Dan 2 Jahre
2. Dan bis 3. Dan 3 Jahre
3. Dan bis 4. Dan 4 Jahre
4. Dan bis 5. Dan 5 Jahre

Ab dem 6. Dan werden die Grade für besondere Verdienste an der WJJF Schweiz und am Ju-Jitsu Sport verliehen. Über die Verleihung eines Dan-Grades entscheidet der Vorstand. (Siehe «Reglement über Beförderungen WJJF-CH»)

Voraussetzungen:

- Das Prüfungsprogramm bis und mit 1. Kyu muss beherrscht werden.
- Vor dem ersten und zwischen den jeweils folgenden Dan-Grad müssen mindestens 6 Kurstage besucht sein und jeder Kurs muss mit mindestens 4 Std. anerkannt sein. (Eintrag im Pass oder schriftliche Bestätigung des Kursleiters).
- Die Zulassung zur Dan-Prüfung erfolgt nur, wenn alle geforderten Unterlagen vorhanden sind und die Prüfungsgebühr fristgerecht an den Verband überwiesen wurde.
- Für die Prüfungen vom ersten bis zum dritten Dan müssen je eine der folgenden Katas als Uke und Tori vorgeführt werden (pro Prüfung muss jeweils eine andere Kata gewählt werden):
  - Kime-No-Kata
  - Kodokan Goshin-jutsu
  - Nage-No-Kata
- Für den vierten und fünften Dan kann frei eine Kodokan-Kata gewählt werden. Zudem muss eine selbst entwickelte Kata vorgeführt werden.
  - Nage-no-Kata
  - Katame-no-Kata
  - Kime-no-Kata
  - Kodokan Goshin-jutsu
  - Ju-no-Kata
- Für den vierten und fünften Dan müssen Lehrertätigkeiten an frei zugänglichen Lehrgängen nachgewiesen werden.

# Bestandteile und Thema der Danprüfung

## Thema der Danprüfungen:

1. *Dan* = Ju-Jitsu Grundschule ohne Waffen
2. *Dan* = Abwehr gegen mehrere Angreifer
3. *Dan* = Waffen
4. *Dan* = Praktische Selbstverteidigung / Abwehr gegen mehrere Angreifer / ohne Waffen (1.Dan)  
oder  
**4. *Dan* = Lektion = Ausbildung (technischer Kurs von 4 Std.)**
5. *Dan* = Praktische Selbstverteidigung / Abwehr gegen mehrere Angreifer / mit Waffen (2.-3.Dan)  
oder  
**5. *Dan* = Lektion = Ausbildung (technischer - oder Kata Kurs von 4 Std)**

## Die Danprüfungen 1. – 3. Dan bestehen ausfolgenden Teilen:

1. Kodokan-Kata als Uke und Tori vorgeführt
2. Freie Vorführung ca. 7-10 Min.
3. Stichproben (vom 5.-1. Kyu)
  - 3.1 = Nage-waza
  - 3.2 = Atemi-waza
  - 3.3 = Osae Komi-waza
  - 3.4 = Kensetsu-waza
  - 3.5 = Shime-waza
  - 3.6 = Erste Hilfe / Kuatsu
4. Ergänzende Abfragen durch die Experten

## Zusätzliche Bestimmungen

Einzureichen sind:

- 4 Wochen vor der Danprüfungs Vorbereitungskurs: Grobkonzept der Prüfung (1 Exemplar)
- 12 Wochen vor der Prüfung: Prüfungsprogramm in 4-facher Ausführung

Die Experten bewerten die Prüfung auf:

- Korrektheit
- Ausführung und Effizienz
- Vielfältigkeit
- Etikette
- Umgang mit dem Partner
- Taktik (Zweckmässigkeit, planmässiges Vorgehen oder Verhalten)
- Kime (Budo Geist und Energie, Spannung)

Ein Dan-Grad wird nur beim Eintritt nach einem Jahr in die WJJF Schweiz homologiert. Jeder weitere Dan muss bei der WJJF Schweiz geprüft werden. Es können auch Ausnahmen bewilligt werden wie z.B.: Vorbereitungszeiten oder Ablauf der Danprüfungen, können vom Vorstand jederzeit Angepasst werden. Wenn das der Fall ist, benötigt der Kandidat die schriftliche Genehmigung des Vorstandes der WJJF Schweiz bevor die Prüfung abgelegt wird.

Prüfungsgebühren:

Die Gebühren für die Prüfungen vom 1. bis 5. Dan betragen Fr. 200.-- und müssen im Voraus entrichtet werden.

## Die Danprüfungen Praktische Selbstverteidigung 4. – 5. Dan bestehen ausfolgenden Teilen:

1. Kodokan-Kata als Uke und Tori vorgeführt / sowie eine selbst entwickelte Kata.
2. Freie Vorführung ca. 7-10 Min.
3. Stichproben (vom 5.-1. Kyu)
  - 3.1 = Nage-waza
  - 3.2 = Atemi-waza
  - 3.3 = Osae Komi -waza
  - 3.4 = Kensetsu-waza
  - 3.5 = Shime-waza
  - 3.6 = Erste Hilfe / Kuatsu
4. Ergänzende Abfragen durch die Experten

Für den jeweiligen zu prüfenden Dan-Grad legt der Prüfungskandidat ein selbst erarbeitetes Programm in 4-facher Ausführung (DIN A4) vor. Die Experten bewerten die Prüfung auf:

- Korrektheit
- Ausführung und Effizienz
- Vielfältigkeit
- Etikette
- Umgang mit dem Partner
- Taktik (Zweckmässigkeit, planmässiges Vorgehen oder Verhalten)
- Kime (Budo Geist und Energie, Spannung)

## Die Danprüfungsausbildung 4. – 5. Dan bestehen ausfolgenden Teilen;

- Didaktische Analyse
- Methodische Grundsätze
- Organisatorische Grundsätze
- Abfragen durch die Experten
- Technisch korrekt

Für den jeweiligen zu prüfenden Dan-Grad legt der Prüfungskandidat einen **Lektionen Plan** von Minimum 4 Std und in 4-facher Ausführung (DIN A4) vor, fünf Wochen vor der Danprüfung.

## Zusätzliche Bestimmungen

Es können auch Ausnahmen bewilligt werden, Vorbereitungszeiten und Danprüfungsabläufe können vom Vorstand jeder Zeit angepasst werden. Wenn das ein Prüfungskandidat wünscht muss er einen Antrag ein Jahr vor der Dan Prüfung an denn Vorstadt einreichen.

Vor dem ersten und zwischen den jeweils folgenden Dan-Grad müssen **mindestens 6 Kurstage** besucht sein und jeder Kurs muss mit mindestens 4 Std. anerkannt sein (Eintrag im Pass oder schriftliche Bestätigung des Kursleiters). Jeweils ein Tag davon muss ein Kata-Kurs sein. Es müssen für alle Dan Prüfungen ein Modul Kurs und einen Dan Vorbereitungskurs besucht werden, die von der WJJF Schweiz organisiert werden.

Pflicht Kurse WJJF sind:

- 1 Kata Kurs = WJJF Schweiz
- 1 Modul Kurs = WJJF Schweiz
- 1 Dan Vorbereitung Modul = WJJF Schweiz

Verbandsoffene Kurse:

- 2 Technischer Kurs
- 1 Kuatsu Kurs

# 1. Dan

Thema der Danprüfungen: **Ju-Jitsu Grundschule ohne Waffen**

Wartefristen:

Braungürtel bis 1. Dan 1½ Jahre (Mindestalter 18 Jahre)

Pflicht Kurse WJJF sind:

1 Kata Kurs  
1 Modul Kurs 1A (Ju-Jitsu Grundschule ohne Waffen)  
1 Dan Vorbereitung Modul 2A

Verbandsoffene Kurse:

2 Technische Kurse  
1 Kuatsu Kurs

1. Dan Prüfung bestehen ausfolgenden Teilen:

1. Kodokan-Kata als Uke und Tori vorgeführt werden
2. Freie Vorführung ca. 7-10 Min. (Ju-Jitsu Grundschule ohne Waffen)
3. Stichproben (vom 5.-1. Kyu)
  - 3.1 = Nage-waza
  - 3.2 = Atemi-waza
  - 3.3 = Osaе Komi -waza
  - 3.4 = Kensetsu-waza
  - 3.5 = Shime-waza
  - 3.6 = Erste Hilfe / Kuatsu
4. Ergänzende Abfragen durch die Experten

Die Experten bewerten die Prüfung auf:

- Korrektheit
- Ausführung und Effizienz
- Vielfältigkeit
- Etikette
- Umgang mit dem Partner
- Taktik (Zweckmässigkeit, planmässiges Vorgehen oder Verhalten)
- Kime (Budo Geist und Energie, Spannung)

Für den jeweiligen zu prüfenden Dan-Grad legt der Prüfungskandidat ein selbst erarbeitetes Programm in 4-facher Ausführung (DIN A4) vor.

Leitfaden zur Erstellung der schriftlichen einzureichenden Prüfungsprogramm.

1. Jedes Programm muss ein Deckblatt mit dem Datum der Prüfung, Namen des Kandidaten und des zu prüfenden Dan-Grad enthalten.
2. Zudem muss im Programm die Budo Laufbahn des Kandidaten aufgeführt sein (bisher abgelegte Prüfungen, Lehrertätigkeiten, andere Budo-Sportarten, etc.).
3. Aus dem Programm muss klar hervorgehen, dass die technischen (Thema) Voraussetzungen für die abzulegende Prüfung gegeben sind.
4. Wenn zwei Kandidaten die Danprüfung gemeinsam ablegen und gegenseitig Uke und Tori sind, so kann ein gemeinsames Prüfungsprogramm erstellt werden. Es muss aber bei jedem Punkt klar deklariert sein wer Uke und wer Tori ist.

## 2. Dan

Thema der Danprüfungen: **Abwehr gegen mehrere Angreifer (max. 3 Angreifer)**

Wartefristen:

1. Dan bis 2. Dan 2 Jahre

Pflicht Kurse WJJF sind:

1 Kata Kurs  
1 Modul Kurs 1B (Abwehr gegen mehrere Angreifer)  
1 Dan Vorbereitung Modul 2B

Verbandsoffene Kurse:

2 Technische Kurse  
1 Kuatsu Kurs

2.Danprüfung bestehen ausfolgenden Teilen:

- 1.Kodokan-Kata als Uke und Tori vorgeführt werden
- 2.Freie Vorführung ca. 7-10 Min. (Abwehr gegen mehrere Angreifer)
- 3.Stichproben (vom 5.-1. Kyu)
  - 3.1 = Nage-waza
  - 3.2 = Atemi-waza
  - 3.3 = Osae Komi -waza
  - 3.4 = Kensetsu-waza
  - 3.5 = Shime-waza
  - 3.6 = Erste Hilfe / Kuatsu
- 4.Ergänzende Abfragen durch die Experten

Die Experten bewerten die Prüfung auf:

- Korrektheit
- Ausführung und Effizienz
- Vielfältigkeit
- Etikette
- Umgang mit dem Partner
- Taktik (Zweckmässigkeit, planmässiges Vorgehen oder Verhalten)
- Kime (Budo Geist und Energie, Spannung)

Für den jeweiligen zu prüfenden Dan-Grad legt der Prüfungskandidat ein selbst erarbeitetes Programm in 4-facher Ausführung (DIN A4) vor.

Leitfaden zur Erstellung der schriftlichen einzureichenden Prüfungsprogramm.

1. Jedes Programm muss ein Deckblatt mit dem Datum der Prüfung, Namen des Kandidaten und des zu prüfenden Dan-Grad enthalten.
2. Zudem muss im Programm die Budo Laufbahn des Kandidaten aufgeführt sein (bisher abgelegte Prüfungen, Lehrertätigkeiten, andere Budo-Sportarten, etc.).
3. Aus dem Programm muss klar hervorgehen, dass die technischen (Thema) Voraussetzungen für die abzulegende Prüfung gegeben sind.
4. Wenn zwei Kandidaten die Danprüfung gemeinsam ablegen und gegenseitig Uke und Tori sind, so kann ein gemeinsames Prüfungsprogramm erstellt werden. Es muss aber bei jedem Punkt klar deklariert sein wer Uke und wer Tori ist.

### 3. Dan

Thema der Danprüfungen: **Waffen**

Wartefristen:

2. Dan bis 3. Dan 3 Jahre

Pflicht Kurse WJJF sind:

1 Kata Kurs  
1 Modul Kurs 1C (Waffen)  
1 Dan Vorbereitung Modul 2C

Verbandsoffene Kurse:

2 Technische Kurse  
1 Kuatsu Kurs

3.Danprüfung bestehen ausfolgenden Teilen:

- 1.Kodokan-Kata als Uke und Tori vorgeführt werden
- 2.Freie Vorführung ca. 7-10 Min. (Waffen)
- 3.Stichproben (vom 5.-1. Kyu)
  - 3.1 = Nage-waza
  - 3.2 = Atemi-waza
  - 3.3 = Osae Komi -waza
  - 3.4 = Kensetsu-waza
  - 3.5 = Shime-waza
  - 3.6 = Erste Hilfe / Kuatsu
- 4.Ergänzende Abfragen durch die Experten

Die Experten bewerten die Prüfung auf:

- Korrektheit
- Ausführung und Effizienz
- Vielfältigkeit
- Etikette
- Umgang mit dem Partner
- Taktik (Zweckmässigkeit, planmässiges Vorgehen oder Verhalten)
- Kime (Budo Geist und Energie, Spannung)

Für den jeweiligen zu prüfenden Dan-Grad legt der Prüfungskandidat ein selbst erarbeitetes Programm in 4-facher Ausführung (DIN A4) vor.

Leitfaden zur Erstellung der schriftlichen einzureichenden Prüfungsprogramm.

1. Jedes Programm muss ein Deckblatt mit dem Datum der Prüfung, Namen des Kandidaten und des zu prüfenden Dan-Grad enthalten.
2. Zudem muss im Programm die Budo Laufbahn des Kandidaten aufgeführt sein (bisher abgelegte Prüfungen, Lehrertätigkeiten, andere Budo-Sportarten, etc.).
3. Aus dem Programm muss klar hervorgehen, dass die technischen (Thema) Voraussetzungen für die abzulegende Prüfung gegeben sind.
4. Wenn zwei Kandidaten die Danprüfung gemeinsam ablegen und gegenseitig Uke und Tori sind, so kann ein gemeinsames Prüfungsprogramm erstellt werden. Es muss aber bei jedem Punkt klar deklariert sein wer Uke und wer Tori ist.



## 4. Dan

Thema der Danprüfungen: **Praktische Selbstverteidigung / Abwehr gegen mehrere Angreifer / ohne Waffen (1.Dan)**

Wartefristen:

3. Dan bis 4. Dan 4 Jahre

Pflicht Kurse WJJF sind:

1 Kata Kurs  
1 Modul Kurs (SV gegen mehrere Angreifer / ohne Waffen 1D)  
1 Dan Vorbereitung Modul 2D

Verbandsoffene Kurse:

2 Technische Kurse  
1 Kuatsu Kurs

4.Danprüfung bestehen ausfolgenden Teilen:

1. Kodokan-Kata als Uke und Tori vorgeführt werden / und eine selbst entwickelte Kata.
2. Freie Vorführung ca. 7-12 Min.  
(SV Abwehr gegen mehrere Angreifer / ohne Waffen) in der Anwendung.
3. Stichproben (vom 5.-1. Kyu)
  - 3.1 = Nage-waza
  - 3.2 = Atemi-waza
  - 3.3 = Osae Komi -waza
  - 3.4 = Kensetsu-waza
  - 3.5 = Shime-waza
  - 3.6 = Erste Hilfe / Kuatsu
4. Ergänzende Abfragen durch die Experten

Die Experten bewerten die Prüfung auf:

- Korrektheit
- Ausführung und Effizienz
- Vielfältigkeit
- Etikette
- Umgang mit dem Partner
- Taktik (Zweckmässigkeit, planmässiges Vorgehen oder Verhalten)
- Kime (Budo Geist und Energie, Spannung)

Für den jeweiligen zu prüfenden Dan-Grad legt der Prüfungskandidat ein selbst erarbeitetes Programm in 4-facher Ausführung (DIN A4) vor.

Leitfaden zur Erstellung der schriftlichen einzureichenden Prüfungsprogramm.

1. Jedes Programm muss ein Deckblatt mit dem Datum der Prüfung, Namen des Kandidaten und des zu prüfenden Dan-Grad enthalten.
2. Zudem muss im Programm die Budo Laufbahn des Kandidaten aufgeführt sein (bisher abgelegte Prüfungen, Lehrertätigkeiten, andere Budo-Sportarten, etc.).
3. Aus dem Programm muss klar hervorgehen, dass die technischen (Thema) Voraussetzungen für die abzulegende Prüfung gegeben sind.
4. Wenn zwei Kandidaten die Danprüfung gemeinsam ablegen und gegenseitig Uke und Tori sind, so kann ein gemeinsames Prüfungsprogramm erstellt werden. Es muss aber bei jedem Punkt klar deklariert sein wer Uke und wer Tori ist.

## 4. Dan (Ausbildungslektion)

Thema der Danprüfungen: **Lektion = Ausbildung (technischer Kurs 4 Std.)**

Wartezeiten:

3. Dan bis 4. Dan 4 Jahre

Pflicht Kurse WJJF sind:

1 Modul Kurs Methodik 1E  
1 Dan Vorbereitung Modul 2E

Verbandsfreie Kurse:

3 Technische Kurse  
1 Kuatsu Kurs

4. Danprüfung bestehen aus folgenden Teilen:

- Einen Kurs durchführen von min. 4 Stunden

Die Experten bewerten die Prüfung auf:

- Didaktische Analyse
- Methodische Grundsätze
- Organisatorische Grundsätze
- Abfragen durch die Experten
- Technisch korrekt

Für den jeweiligen zu prüfenden Dan-Grad legt der Prüfungskandidat ein selbst erarbeitetes Programm in 4-facher Ausführung (DIN A4) vor.

Leitfaden zur Erstellung der schriftlichen einzureichenden Prüfungsprogramm.

1. Jedes Programm muss ein Deckblatt mit dem Datum der Prüfung, Namen des Kandidaten und des zu prüfenden Dan-Grad enthalten.
2. Zudem muss im Programm die Budo Laufbahn des Kandidaten aufgeführt sein (bisher abgelegte Prüfungen, Lehrertätigkeiten, andere Budo-Sportarten, etc.).
3. Aus dem Programm muss klar hervorgehen, dass die technischen (Thema) Voraussetzungen für die abzulegende Prüfung gegeben sind.
4. Es muss einen Lektionenplan 6 Wochen vor der Prüfung eingereicht werden, das Thema ist frei wählbar, es muss vom Vorstand genehmigt werden vor der Prüfung.

## 5. Dan

Thema der Danprüfungen: **Praktische Selbstverteidigung / Abwehr gegen mehrere Angreifer / mit Waffen (2.- 3. Dan)**

Wartefristen:

4. Dan bis 5. Dan 5 Jahre

Pflicht Kurse WJJF sind:

1 Kata Kurs  
1 Modul Kurs (SV gegen mehrere Angreifer / mit Waffen 1F)  
1 Dan Vorbereitung Modul 2F

Verbandsoffene Kurse:

2 Technische Kurse  
1 Kuatsu Kurs

4.Danprüfung bestehen ausfolgenden Teilen:

- 1.Kodokan-Kata als Uke und Tori vorgeführt werden / und eine selbst entwickelte Kata.
- 2.Freie Vorführung ca. 7-12 Min.  
(SV Abwehr gegen mehrere Angreifer / mit Waffen) in der Anwendung.
- 3.Stichproben (vom 5.-1. Kyu)
  - 3.1 = Nage-waza
  - 3.2 = Atemi-waza
  - 3.3 = Osae Komi -waza
  - 3.4 = Kensetsu-waza
  - 3.5 = Shime-waza
  - 3.6 = Erste Hilfe / Kuatsu
- 4.Ergänzende Abfragen durch die Experten

Die Experten bewerten die Prüfung auf:

- Korrektheit
- Ausführung und Effizienz
- Vielfältigkeit
- Etikette
- Umgang mit dem Partner
- Taktik (Zweckmässigkeit, planmässiges Vorgehen oder Verhalten)
- Kime (Budo Geist und Energie, Spannung)

Für den jeweiligen zu prüfenden Dan-Grad legt der Prüfungskandidat ein selbst erarbeitetes Programm in 4-facher Ausführung (DIN A4) vor.

Leitfaden zur Erstellung der schriftlichen einzureichenden Prüfungsprogramm.

1. Jedes Programm muss ein Deckblatt mit dem Datum der Prüfung, Namen des Kandidaten und des zu prüfenden Dan-Grad enthalten.
2. Zudem muss im Programm die Budo Laufbahn des Kandidaten aufgeführt sein (bisher abgelegte Prüfungen, Lehrertätigkeiten, andere Budo-Sportarten, etc.).
3. Aus dem Programm muss klar hervorgehen, dass die technischen (Thema) Voraussetzungen für die abzulegende Prüfung gegeben sind.
4. Wenn zwei Kandidaten die Danprüfung gemeinsam ablegen und gegenseitig Uke und Tori sind, so kann ein gemeinsames Prüfungsprogramm erstellt werden. Es muss aber bei jedem Punkt klar deklariert sein wer Uke und wer Tori ist.

## 5. Dan (Ausbildungslektion)

Thema der Danprüfungen: **Lektion = Ausbildung (technischer Kurs 4 Std.)**

Wartefristen:

4. Dan bis 5. Dan Jahre

Pflicht Kurse WJJF sind:

1 Modul Kurs Methodik 1G  
1 Dan Vorbereitung Modul 2G

Verbandsoffene Kurse:

3 Technische Kurse  
1 Kuatsu Kurs

4. Danprüfung bestehen aus folgenden Teilen:

- Einem Kurs durchführen von min.4 Stunden

Die Experten bewerten die Prüfung auf:

- Didaktische Analyse
- Methodische Grundsätze
- Organisatorische Grundsätze
- Abfragen durch die Experten
- Technisch korrekt

Für den jeweiligen zu prüfenden Dan-Grad legt der Prüfungskandidat ein selbst erarbeitetes Programm in 4-facher Ausführung (DIN A4) vor.

Leitfaden zur Erstellung der schriftlichen einzureichenden Prüfungsprogramm.

1. Jedes Programm muss ein Deckblatt mit dem Datum der Prüfung, Namen des Kandidaten und des zu prüfenden Dan-Grad enthalten.
2. Zudem muss im Programm die Budo Laufbahn des Kandidaten aufgeführt sein (bisher abgelegte Prüfungen, Lehrertätigkeiten, andere Budo-Sportarten, etc.).
3. Aus dem Programm muss klar hervorgehen, dass die technischen (Thema) Voraussetzungen für die abzulegende Prüfung gegeben sind.
4. Es muss einen Lektionenplan 6 Wochen vor der Prüfung eingereicht werden, das Thema ist frei wählbar es muss vom Vorstand genehmigt werden vor der Prüfung.

Dieses Reglement wurde am 07.12.2018 durch den Vorstand genehmigt. Es tritt am 01.01.2019 in Kraft und ersetzt die bisherigen Prüfungsrichtlinien. In einer Übergangsphase (bis 31.12.2021) können Prüfungen nach der neuen oder nach der alten Prüfungsordnung abgelegt werden. Alles was nicht in diesem technischen Reglement schriftlich genannt oder erläutert wurde, wird durch den Vorstand entschieden.

### Der Vorstand WJJF Schweiz

Der Präsident

Der Vizepräsident

Der Sekretär

Der Aktuar

Der Kassier

Boadella Franz

Gonzalez Christian

Ackle Fabian

Lanz Roman

Fritz Melcher

# Anhang 1 Judo

## Übersicht der Techniken Judo

### Nage Waza:

De Ashi Barai  
Hane Goshi  
Harai Goshi  
Harai Tsuru Komi Ashi  
Hane Maki Komi  
Hiza Guruma  
Kata Ashi Dori  
Kata Guruma  
Ko Soto Gake  
Ko Soto Gari  
Ko Uchi Gari  
Koshi Guruma  
Morote Gari  
O Goshi  
O Guruma  
O Soto Gari  
O Soto Guruma  
O Uchi Gari  
Okuri Ashi Barai  
Sasae Tsuru Komi Ashi  
Seoi Nage  
Soto Maki Komi  
Sukui Nage  
Sumi Gaeshi  
Sumi Otoshi  
Tai Otoshi  
Tani Otoshi  
Tomoe Nage  
Tsuru Goshi  
Tsuru Komi Goshi  
Uchi Mata  
Uki Goshi  
Uki Otoshi  
Uki Waza  
Ura Nage  
Ushiro Goshi  
Utsuri Goshi  
Yoko Gake  
Yoko Guruma  
Yoko Otoshi  
Yoko Wakare  
Irimi Nage

### **Osae Komi Waza:**

Hon Kesa Gatame  
Kuzure Kesa Gatame  
Kami Sankaku Gatame  
Kami Shiho Gatame  
Kata Gatame  
Tate Shiho Gatame  
Yoko Shiho Gatame

### **Kansetsu Waza:**

Kote Gaeshi  
Kote Hineri  
Kote Mawashi  
Shiho Nage  
Ude Garami  
Ude Gatame  
Ude Hishige Ashi Gatame  
Ude Hishige Hara Gatame  
Ude Hishige Hiza Gatame  
Ude Hishige Sankaku Gatame  
Ude Hishige Te Gatame  
Ude Hishige Ude Gatame  
Kannuki Gatame

### **Shime Waza:**

Hadaka Jime  
Kata Te Jime  
Okuri Eri Jime  
Riote Jime  
Sankaku Jime  
Sode Guruma Jime  
Tsukomi Jime  
Nami Juji Jime  
Gyaku Juji Jime  
Kata Juji Jime

## **Was bedeutet Judo**

Judo ist eine japanische Kampfsportart, deren Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ beziehungsweise „maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand“ ist.

柔道- jūdō, wörtlich „sanfter/flexibler Weg“

Die traditionellen Säulen des Judo sind der Formenlauf (jap. Kata) und der Übungskampf (jap. Randori) beziehungsweise der Wettkampf (jap. Shiai). Klassischerweise gehören daneben auch Kogi (講義, Lehrvortrag) und Mondō (問答, Lehrgespräch) zu den Bestandteilen des Judo. Das heutige Judo ist stark von den Wettkampftechniken der letzten Jahre dominiert und wird entsprechend vom Techniktraining geprägt

## Anhang 2 Karate

### Karatetechniken

#### Atemi Waza:

Age Uke  
Soto Uke  
Uchi Uke  
Shuto Uke  
Juji Uke  
Gedan Barai  
Oi Tsuki  
Gyaku Tsuki  
Tate Tsuki  
Mawashi Tsuki  
Shuto Uchi  
Haito Uchi  
Mae Empi Uchi  
Yoko Empi Uchi  
Ushiro Empi Uchi  
Tate Empi Uchi  
Mawashi Empi Uchi  
Otoshi Empi Uchi  
Tettsui Uchi  
Uraken Uchi  
Fumi Komi  
Mae Geri  
Yoko Geri  
Mawashi Geri  
Kin Geri  
Ushiro Geri  
Kakato Geri

### Was bedeutet Karate

Karate eine Kampfkunst, deren Geschichte sich sicher bis ins Okinawa des 19. Jahrhunderts zurückverfolgen lässt, wo einheimische okinawanische Traditionen (Ti) mit chinesischen (Shàolín Quánfǎ) Einflüssen zum Tode verschmolzen. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts fand dieses seinen Weg nach Japan und wurde nach dem Zweiten Weltkrieg von dort als Karate über die ganze Welt verbreitet.

空手 – Karate, wörtlich „leere Hand“

Inhaltlich wird Karate vor allem durch Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken sowie Fußfegetechniken als Kern des Trainings charakterisiert. Einige wenige Hebel und Würfe werden (nach ausreichender Beherrschung der Grundtechniken) ebenfalls gelehrt, im fortgeschrittenen Training werden auch Würgegriffe und Nervenpunkttechniken geübt. Manchmal wird die Anwendung von Techniken unter Zuhilfenahme von Kobudōwaffen geübt, wobei das Waffentraining kein integraler Bestandteil des Karates ist.

## Anhang 3 Aikido

### Aikido Techniken

#### Allgemeine Begriffe

**Ai-hanmi:**

Uke und Nage stehen sich diagonal gegenüber also beide in Rechts- oder Linksstellung

**Gyaku-hanmi:**

Uke und Nage stehen sich in Rechts- und Linksstellung gegenüber oder umgekehrt

**Irimi (Omote):**

Direkter Eingang zur Anwendung und Ausführung der Aikido-Techniken (innerer Eingang)

**Kamae:**

Stand, Stellung, Position

**Katate-tori Kokyu-ho Irimi:**

Handbefreiung mit positivem Eingang;

**Katate-tori Kokyu-ho Tenkan:**

Handbefreiung durch ausweichende Körperdrehung, negativer Eingang;

**Ki:**

Geistig-seelische Kraft

**Kokyu-Nage:**

Vermögen, den Angreifer durch Kokyu zu werfen

**Maai:**

Harmonische Distanz, Abstand, Entfernung zum Partner

**Sabaki:**

Bewegung, drehen, geschickt ausweichen, sich verteidigen

**Tegatana:**

Gebrauch der Schwerthand

**Tegatana:**

Schwerthand

**Tenkan (Ura):**

Ausweichende Körperdrehung zur Anwendung und Ausführung der Aikido-Techniken

**Ukemi:**

Verteidigung durch geschicktes Fallen

#### Angriffsarten

Jo-tori

Katate-ryote-tori

Katate-tori

Kata-tori

Kubi-shime/Yokomen-uchi

Mune-tori

Ryote-tori

Shomen-tsuki

Shomen-uchi

Tanto-tori

Ushiro-eri-tori

Ushiro-kakae-tori

Ushiro-katate-tori-kubi-shime

Ushiro-kubi-shime

Ushiro-kubi-shime/Yokomen-uchi

Ushiro-ryokata-tori

Ushiro-ryote-tori

Yoko-kubi-shime

Yokomen-uchi



## Verteidigungstechniken

Aiki-Otoshi  
Irimi-Nage  
Kaiten-Nage (soto)  
Kaiten-Nage (uchi)  
Kokyu-Nage  
Koshi-Nage  
Koshi-Nage-hiji-garami  
Koshi-Nage-kote-hineri  
Kote-Gaeshi  
Kote-hineri (sankyo)  
Kote-mawashi (nikyo)  
Shiho-Nage Schwertwurf  
Tekubi-osae (yonkyo)  
Tenchi-Nage  
Ude-nobashi (gokyo)  
Ude-osae (ikkyo)

## Laufschule

### **Irimi:**

Die Leere füllen

### **Tenkan:**

Drehen-wechseln, ein Schritt auf dem vorderen Fuss "hinten herum", gleichzeitig die Richtung wechseln

## Was bedeutet Aikido

Der Name "Aikido" besteht aus den 3 sino-japanischen Schriftzeichen (Kanji):

合 - ai – verbinden, verknüpfen

氣 - ki – Kraft, (Lebens-) Energie

道 - dō – Weg, Methode

und kann sinngemäss übersetzt werden mit:

„Prinzip der Koordination körperlicher und geistiger Energie“

## **Anhang 4 Kata**

### **Judo:**

- Nage-no-Kata
- Katame-no-Kata
- Kime-no-Kata
- Goshin-Jitsu-No-Kata
- Ju-no-Kata

### **Karate:**

- Heian Shodan
- Heian Nidan
- Heian Sandan
- Heian Yondan
- Heian Godan

### **Aikido:**

- Aikido Jo Katas
- Aikido Jo Suburi
- Aikido Kumi Jo
- Aikido Ken Suburi
- Aikido Kumiuchi
- Aikido Bokken Kata

### **Hanbo:**

- Hanbo-Sho - Ni - San
- Kodaichi-no-Kata
- Hanbo-Yon

## **Anhang 5 Module**

### **1. Dan**

**Modul 1 A** = Ju-Jitsu Grundschule ohne Waffen

**Modul 2 A** = Dan Prüfung Vorbereitung

### **2. Dan**

**Modul 1 B**= Abwehr gegen mehrere Angreifer

**Modul 2 B**= Dan Prüfung Vorbereitung

### **3. Dan**

**Modul 1 C**= Waffen

**Modul 2 C**= Dan Prüfung Vorbereitung

### **4. Dan**

**Modul 1 D**= SV Abwehr gegen mehrere Angreifer / ohne Waffen (1.Dan)

**Modul 2 D**= Dan Prüfung Vorbereitung

**Modul 1 E**= Lektion = Ausbildung (technischer Kurs 4 Std.)

**Modul 2 E**= Dan Prüfung Vorbereitung

### **5. Dan**

**Modul 1 F**= SV Abwehr gegen mehrere Angreifer / mit Waffen (2.-3.Dan)

**Modul 2 F**= Dan Prüfung Vorbereitung

**Modul 1 G**= Lektion = Ausbildung (technischer Kurs 4 Std.)

**Modul 2 G**= Dan Prüfung Vorbereitung