

### Theoriefragen für Kyu Prüfungen JJCW

Kategorie	Frage	Antwort	Kyugrad
Allgemein	Was heisst Ju-Jitsu auf Deutsch?	Sanfte Technik / Sanfte Kunst	5.Kyu / gelb
Allgemein	Wie nennt man einen, der unseren Sport ausführt?	Ju-Jitsuka / Jiuka	5.Kyu / gelb
Allgemein	Wie nennt man unseren Trainingsanzug?	Gi	5.Kyu / gelb
Allgemein	Wie heisst der Trainingsraum?	Dojo	5.Kyu / gelb
Grundlagen	Nenne Verhaltensregeln im Dojo.	a) Regelmässig und pünktlich zum Training erscheinen b) Schmuckgegenstände vor dem Training entfernen c) Sauberkeit des Körpers und des Gi (Füsse waschen vor Training!) d) Toilette vor Trainingsbeginn benützen e) Finger- und Zehennägel kurz schneiden f) Essen während des Trainings verboten (auch kein Kaugummi kauen) g) Abmelden beim Trainer beim Verlassen der Matte während des Trainings h) Ritual des Verbeugens beim Betreten und Verlassen der Matte, vor und nach dem Training sowie vor und nach jedem Partnerwechsel i) Respekt zu höhergradierten Gürtelträger j) Aufmerksam den Anweisungen des Lehrers folgen k) Alle helfen allen l) Jeder ist bereit, mit jedem zu üben j) Beim Zeichen der Aufgabe (2x abklopfen) vom Partner sofort alle Griffe lösen k) Ruhiges Verhalten im DOJO (laute Konversation, Lärm, Fluchen vermeiden)	5.Kyu / gelb
Grundlagen	Was bedeutet Verhältnismässigkeit im Ju-Jitsu?	Die Abwehr dem Angriff anpassen / wie der Angriff, so die Verteidigung	5.Kyu / gelb
Allgemein	Was heisst Kyu?	Schüler (Grad)	5.Kyu / gelb
Allgemein	Was heisst Dan?	Meistergrad	5.Kyu / gelb
Allgemein	Wieviele Kyu-Grade gibt es?	6	5.Kyu / gelb
Allgemein	Wieviele Dan-Grade gibt es?	10	5.Kyu / gelb
Allgemein	Was bedeutet Ju?	sanft, weich	5.Kyu / gelb
Techniken	Was ist Ushiro Ukemi?	Rolle rückwärts	5.Kyu / gelb
Allgemein	Was bedeutet Do?	Weg, Lehre	5.Kyu / gelb
Techniken	Was ist die wichtigste Voraussetzung, damit ein Wurf gelingt?	Die Gleichgewichtsbrechung (Kuzushi, das ist wenn Ukes Schwerpunkt über seine Standfläche herausragt)	5.Kyu / gelb
Techniken	Was heisst Atemi auf Deutsch?	Schlagtechnik	5.Kyu / gelb

### Theoriefragen für Kyu Prüfungen JJCW

Kategorie	Frage	Antwort	Kyugrad
Allgemein	Was ist Budo?	Oberbegriff für japanische (asiatische) Kampfkünste (Kriegskünste)	4.Kyu / orange
Allgemein	Was heisst Dojo auf Deutsch?	Ort zum Studium des Weges	4.Kyu / orange
Grundlagen	Wie lautet das Hebelgesetz?	Kraft mal Kraftarm = Last mal Lastarm	4.Kyu / orange
Grundlagen	Was wird bei einem Hebel ausgenutzt?	Grosse Kraftwirkung mit geringem Aufwand	4.Kyu / orange
Allgemein	Was heisst Sensei?	Meister	4.Kyu / orange
Allgemein	Was bedeutet Kuzure?	Variante	4.Kyu / orange
Allgemein	Was bedeutet „Rei“? Welche 2 Arten kennst du?	Gruss/Zeremoniell/ Respekterweisung/ Verbeugung. Es gibt Za-Rei (Grüssen im Knien) und Ritsu-Rei (Grüssen aus dem Stand)	4.Kyu / orange
Allgemein	Was bedeutet Uke und Tori?	Uke: Hinnehmender; Angreifer, der die Verteidigung von Tori hinnimmt. Tori: Ausübender; derjenige, der sich gegen den Angriff von Uke verteidigt.	4.Kyu / orange
Anatomie	Nenne die verschiedenen Gelenkarten.	Kugelgelenk (Hüftgelenk, Schultergelenk) Eigelenk (Handgelenk) Sattelgelenk (Daumenwurzelgelenk) Scharniergelenk (Ellbogengelenk) Zapfengelenk (Radio-Ulnar-Gelenk zwischen Speiche und Elle)	4.Kyu / orange
Techniken	Was verursacht die maximale Wirkung der Atemi?	Mit grösster Geschwindigkeit in gerader Linie auf kleinstem Auftreffpunkt	4.Kyu / orange
Techniken	Welche Bedeutung hat Kiai?	Atmung, Schrei, Einklang der Kräfte, (wörtlich: Geist-Bewegung)	4.Kyu / orange
Techniken	Wie heisst die Körperdrehung um 90 Grad, um einen Angriff auszuweichen?	Tai Sabaki	4.Kyu / orange
Allgemein	Nenne Prinzipien vom Ju-Jitsu.	Bestmöglicher Einsatz der Kräfte, optimale Anwendung der Energie miteinander Gedeihen, Leben in Harmonie, zum Wohle aller	4.Kyu / orange
Techniken	Mit welchem Körperteil wird beim Empi Uchi geschlagen?	Ellbogen	4.Kyu / orange
Techniken	Was bedeutet Koshi Guruma?	Hüftrad	4.Kyu / orange

### Theoriefragen für Kyu Prüfungen JJCW

Kategorie	Frage	Antwort	Kyugrad
Allgemein	Was bedeutet Migi und Hidari?	Rechts (migi), links (hidari)	3.Kyu / grün
Allgemein	Nenne Werte, die im Ju-Jitsu traditionell gepflegt werden ("die 8 Tugenden aus dem Ehrenkodex").	Höflichkeit, Ehre, Aufrichtigkeit, Respekt, Bescheidenheit, Mut, Selbstbeherrschung, Freundschaft	3.Kyu / grün
Grundlagen	Nenne wichtige verletzbare Körperstellen, bei denen Schläge schwerwiegende Folgen haben könnten.	a) Kopf (Schläfe, Kehlkopf) b) Genick c) Hals d) Wirbelsäule e) Sonnengeflecht/ Solar Plexus f) Genitalien	3.Kyu / grün
Techniken	Wie ist das Funktionsprinzip eines Handgelenkhebels?	Hand und Unterarm knicken bzw. beugen oder verdrehen	3.Kyu / grün
Techniken	Was versteht man unter Shime-Waza?	Würgetechniken	3.Kyu / grün
Techniken	Was versteht man unter Kansetsu-Waza?	Hebeltechniken	3.Kyu / grün
Techniken	Mit welcher Technik erreicht man eine Überdrehung des Handgelenkes?	z.B. mit Kote Gaeshi oder mit Kote Mawashi	3.Kyu / grün
Techniken	Welche Hebelart lässt sich beim Ellbogengelenk anwenden?	Überstrecken (z.B. mit Waki Gatame)	3.Kyu / grün
Kata	Was ist eine Kata?	Ausführung festgelegter Techniken in einer Form	3.Kyu / grün
Techniken	Nenne die verschiedenen Hebelarten.	a) Beugung (Flexion): z.B. bei Handgelenkhebel b) Streckung (Extension): z.B. bei Ellenbogengelenkhebel (Waki gatame) c) Abspreizen (Abduktion): z.B. bei Fingerhebel d) Anziehen/Heranführen (Adduktion): z.B. bei Daumenhebel e) Drehung (Rotation): z.B. bei Handgelenkhebel (Kote hineri)	3.Kyu / grün
Techniken	Wie heisst der Fusstritt zur Seite?	Yoko Geri	3.Kyu / grün
Verband	Was bedeutet ZJV?	Zürcher Judo und Ju-Jitsu Verband	3.Kyu / grün
Verband	Was bedeutet SJV?	Schweizerischer Judo & Ju-Jitsu Verband	3.Kyu / grün
Allgemein	Nenne je 3 Beispiele für Angriffe mit und ohne Körperkontakt.	Mit Körperkontakt: z.B. Schwitzkasten, Reversgriff, Umklammerung. Ohne Körperkontakt: Ohrfeige, Faustschläge, Fusstritte.	3.Kyu / grün
Allgemein	Wie nennt man die Matte auf japanisch?	Tatami	3.Kyu / grün
Allgemein	Wer ist Jigoro Kano und wann lebte er?	Er lebte von 1860-1938 und gründete das Kodokan Judo basierend auf den Ju-Jitsu Stilen, die er vorgängig ausgeübt hat.	3.Kyu / grün
Allgemein	Nenne die 4 Wettkampfsysteme im Ju-Jitsu	Duo-System, Fighting-System, Ne-waza-System, Kata	3.Kyu / grün

### Theoriefragen für Kyu Prüfungen JJCW

Kategorie	Frage	Antwort	Kyugrad
Allgemein	Wo wurde die erste Ju-Jitsu-Schule in der Schweiz gegründet?	Zürich (1929)	2.Kyu / blau
Allgemein	Nenne Elemente des Ju-Jitsu.	a) Rei (Zeremoniell) b) Kiai (Atmung/Schrei) c) Schlagen/Stossen/Treten und Ausweichen/Schützen d) Werfen und Fallen e) Festhalten/Hebeln/Würgen und Schocken/Befreien f) Einsatz von Gegenständen und Waffen und entsprechende Abwehr g) Psychologie des Kämpfens/Taktik/Prävention h) Kata i) Kuatsu	2.Kyu / blau
Allgemein	Wo liegt der Ursprung von Ju-Jitsu?	Um 1650 lebte ein Chinese namens Gemin in Japan und lehrte drei Samurais die Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Ju-Jitsu kommt also ursprünglich aus China.	2.Kyu / blau
Allgemein	Nenne die 4 Aspekte von Ju-Jitsu.	Kampfspiel - Kampfsport - Kampfkunst - Selbstverteidigung	2.Kyu / blau
Techniken	Welche zwei Wirkungsarten von Shime-Waza gibt es?	Unterbrechen der Blutzufuhr oder der Luftzufuhr	2.Kyu / blau
Allgemein	Was ist Bushido?	Ehrenkodex der Samurai	2.Kyu / blau
Allgemein	Wie lautet der Grundsatz der Notwehr?	Wird jemand ohne Recht angegriffen oder unmittelbar mit einem Angriff bedroht, so ist der Angegriffene und jeder andere berechtigt, den Angriff in einer den Umständen angemessenen Weise abzuwehren.	2.Kyu / blau
Kata	Was bedeutet Kime-No-Kata?	Form/Kata der Entscheidung	2.Kyu / blau
Techniken	Wir unterscheiden folgende Wurfgruppen:	a) Ashi-Waza: Fuss- und Beinwürfe b) Koshi-Waza: Hüftwürfe c) Te-Waza: Hand- und Schulterwürfe d) Mae-Sutemi-Waza: Gerade Selbstfallwürfe e) Yoko-Sutemi-Waza: Seitliche Selbstfallwürfe	2.Kyu / blau
Techniken	Was versteht man unter Nage-Waza?	Wurftechniken	2.Kyu / blau
Techniken	Was versteht man unter Katame-Waza?	Kontrolltechniken (= Shime-Waza + Osae-Waza + Kansetsu-Waza)	2.Kyu / blau
Allgemein	Welche Körperteile bezeichnen Ude, Hara und Te?	Arm (Ude), Bauch (Hara), Hand (Te)	2.Kyu / blau
Techniken	Was versteht man unter Osae-Waza?	Festhaltetechniken	2.Kyu / blau
Techniken	Was heisst Bodentechniken und Standtechniken auf japanisch?	Ne-waza (Bodentechniken), Tachi-waza (Standtechniken)	2.Kyu / blau
Wettkampf	Wie funktioniert das Duo-System?	In einem Vergleichswettkampf messen sich jeweils 2 Paare mit ihren Vorführungen, die von der Jury mit Punkten bewertet werden. Die Paare zeigen abwechselungsweise Abwehren aus den 4 Serien (Serie A: Kontaktangriffe mit den Händen, B: Kontaktangriffe mit den ganzen Armen, C: Schläge und Tritte, D: Angriffe mit Messer und Stock)	2.Kyu / blau
Wettkampf	Aus welchen 3 Teilen besteht ein Kampf im Fighting?	1. Schläge, Stösse, Fusstritte, 2. Würfe, Techniken vom Stand zum Boden, Hebel und Würger, 3. Festhaltetechniken, Hebel und Würger am Boden	2.Kyu / blau
Wettkampf	Welche Wertungen gibt es im Fighting System?	Ippon (2 oder 3 Punkte), Wazaari (1 Punkt)	2.Kyu / blau
Wettkampf	Was bedeuten Osae komi und Toketa?	Osae komi = Haltegriff, Toketa = Haltegriff gelöst	2.Kyu / blau

### Theoriefragen für Kyu Prüfungen JJCW

Kategorie	Frage	Antwort	Kyugrad
Kuatsu	Was bedeutet Kuatsu?	Wörtlich: Technik des Lebens/Rückkehr des Lebens. Die Kunst der japanischen ersten Hilfe und Wiederbelebung	1.Kyu / braun
Kuatsu	Beschreibe in Stichworten eine Kuatsu-Methode, die Du bei Nasenbluten anwenden könntest.	Nacken des Patienten oben an Schädelbasis mit Daumen und Zeigfingern zusammendrücken und gleichzeitig mit anderer Hand an Stirn Kopf hin- und her bewegen, danach schockartig loslassen. 3-5 mal während ca. 30 Sekunden wiederholen.	1.Kyu / braun
Kata	Wieviele Techniken weist die Kime-No-Kata auf und wie sind sie unterteilt?	20 Techniken: 8 knieend (Idori), 12 stehend (Tachiai)	1.Kyu / braun
Kata	Welche Hebeltechniken werden in der Kime-No-Kata am häufigsten verwendet?	Hara Gatame/ Waki Gatame	1.Kyu / braun
Kata	Welcher Schlag wird in der Kime-No-Kata durch den Tori am häufigsten verwendet und wohin wird dabei meistens geschlagen?	Ura-zuki / zum "Uto" (Nasenbein)	1.Kyu / braun
Kata	Was bedeutet IDORI?	Knieend	1.Kyu / braun
Allgemein	Was bedeutet Renraku-Waza?	Kombinationstechniken	1.Kyu / braun
Allgemein	Was bedeutet Shiai?	Kampf	1.Kyu / braun
Allgemein	Wie lauten die zwei grundlegenden Prinzipien im Ju-Jitsu auf Japanisch?	Seiryoku Zenyo (bestmöglicher Einsatz der Kräfte), Jita Kyoei (miteinander Gedeihen, Leben in Harmonie)	1.Kyu / braun
Techniken	Wie heissen die Phasen bei einem Wurf?	Kuzushi (Gleichgewicht brechen) Tsukuri (Wurfvorbereitung) Kake (Wurfausführung) Nage (Wurf/Fall)	1.Kyu / braun
Techniken	Was ist der Unterschied zwischen barai, gake und gari?	barai: wegwischen, gake: weghaken, gari: wegwerfen, sicheln	1.Kyu / braun
J+S	Welche 2 wichtigen Voraussetzungen braucht es, um an der J+S Leiterausstellung teilnehmen zu können?	Gradierung 1. Kyu, bestandener "Zulassungstag zum Leiterkurs"	1.Kyu / braun
Verband	Wie heisst unser nationaler Verband mit vollem Namen und welchem Ju-Jitsu-Weltverband ist er angeschlossen?	SJV - Schweizerischer Judo & Ju-Jitsu Verband / JJIF - International Ju-Jitsu Federation	1.Kyu / braun
Verband	Was ist das oberste Organ des SJV?	Delegiertenversammlung	1.Kyu / braun
Danprüfung	Welches Ausbildungsmodul ist obligatorisch für die Prüfung zum 1. Dan?	Modul 1 "Danprüfungsvorbereitung"	1.Kyu / braun
Danprüfung	Wo sind die Zulassungsbedingungen zu den Danprüfungen festgelegt (z.B. Anzahl besuchter Ju-Jitsu Kurse, Anzahl Kata Kurse)?	Im Dokument "Danreglement Judo & Ju-Jitsu" auf der Website des SJV	1.Kyu / braun
Wettkampf	Nenne 3 der 5 Arten, wie im Bodenkampf beim Ne Waza Punkte geholt werden können.	Festhaltetechnik (Osae Komi), Überdrehen des Gegners, Umdrehen des Gegners, Überwinden der Guard Position, Umklammerung von hinten	1.Kyu / braun
Wettkampf	Was bedeuten Shido, Chui und Hansoku make?	Shido: kleine Strafe, leichte verbotene Handlung (z.B. Passivität) Chui = mittlere Strafe, verbotene Handlung (z.B. gerade Tritte/Schläge zum Kopf des Gegners), Hansoku make = Disqualifikation (z.B. Hebel an Genick oder Wirbelsäule).	1.Kyu / braun

**Theoriefragen für Kyu Prüfungen JJCW**

<b>Kategorie</b>	<b>Frage</b>	<b>Antwort</b>	<b>Kyugrad</b>
Wettkampf	Was bedeutet Sonomama und mit welcher Ansage vom Kampfrichter darf danach weitergekämpft werden?	Sonomama = "Nicht bewegen!", Yoshi = "Los jetzt!"	1.Kyu / braun
Wettkampf	Wie lange dauert ein Kampf im Fighting und im Ne Waza?	Die effektive Kampfzeit beträgt im Fighting 3 Minuten, im Ne Waza 6 Minuten.	1.Kyu / braun