



Ju-Jitsu Theorie-Fragebogen



5. Kyu (gelb)

1. Welche Gelenkformen gibt es (echte Gelenke)

↪ _____

2. Beschreibe den Gelenkaufbau

↪ _____

3. Erkläre das Hebelprinzip

↪ _____

4. Nenne vier Festhaltegriffe und erkläre die Position

↪

Festhalter	Beschreibung



Ju-Jitsu Theorie-Fragebogen



5. Kyu (gelb)

5. Übersetze folgende Begriffe ins Japanische/Deutsche:

- Kumi Kata ↔ _____
- Seitliche Karatestellung ↔ _____
- Shuto uke ↔ _____
- Hinnehmender ↔ _____
- Sensei ↔ _____
- Bauch, Mitte ↔ _____
- Mae Ukemi ↔ _____
- Ausübender ↔ _____
- Shiai ↔ _____
- Freies Üben ↔ _____
- Kesa ↔ _____
- Griff lösen, warten ↔ _____
- Dan ↔ _____
- Rolle rückwärts ↔ _____
- Nage waza ↔ _____
- Handgelenk-Drehwurf ↔ _____

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

↔ _____

