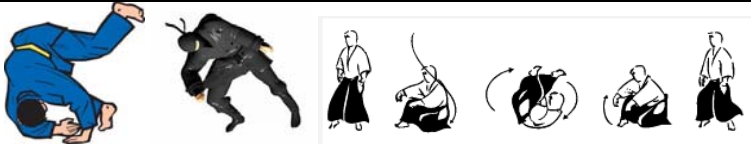
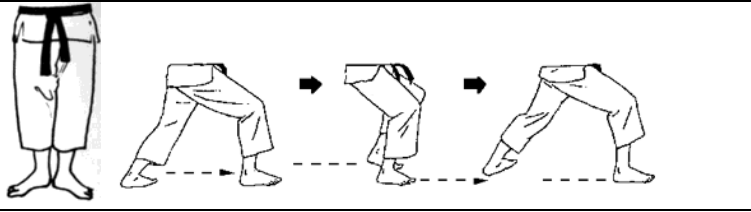
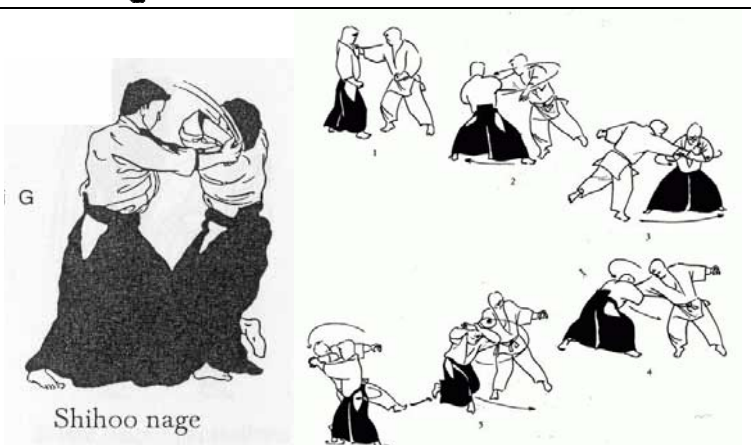
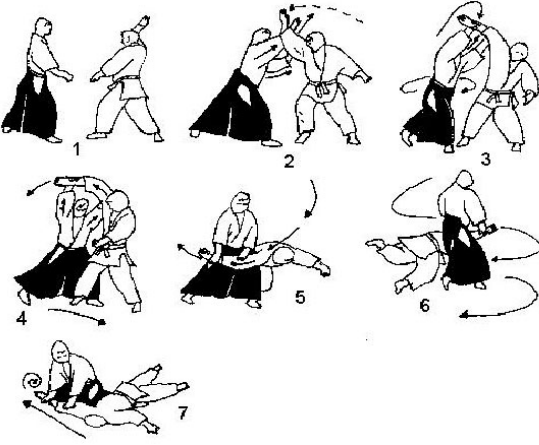
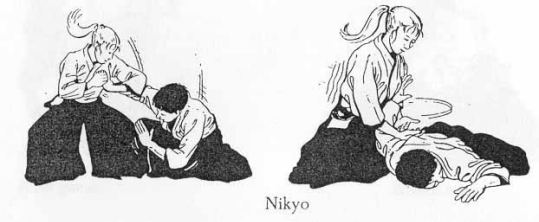
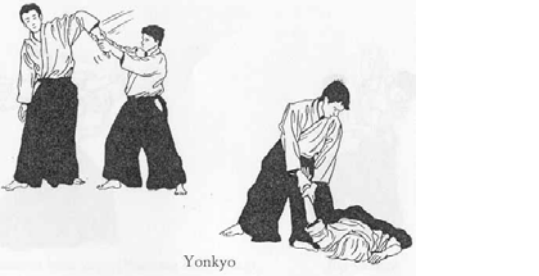
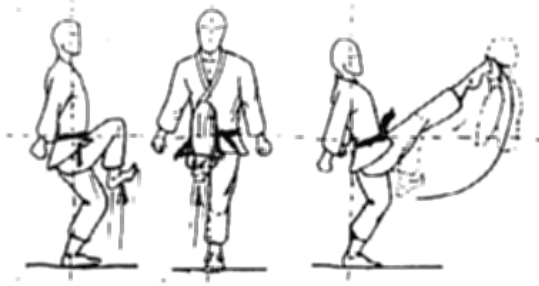
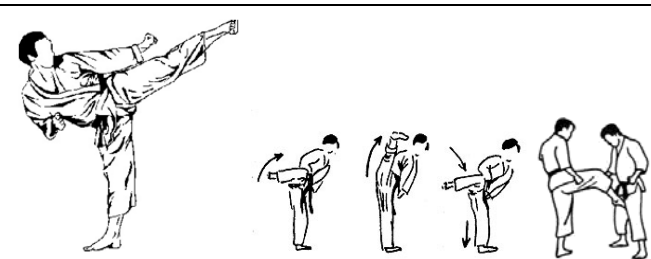
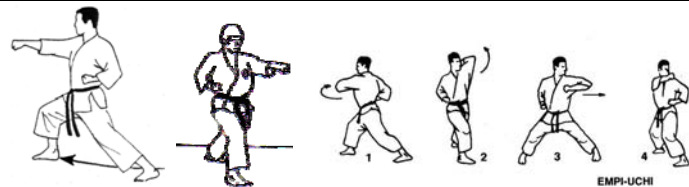
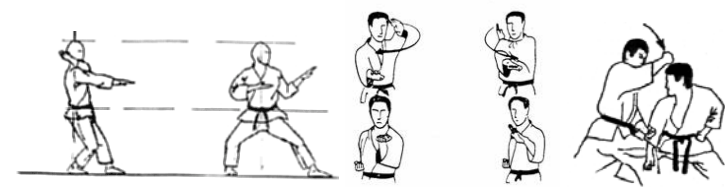


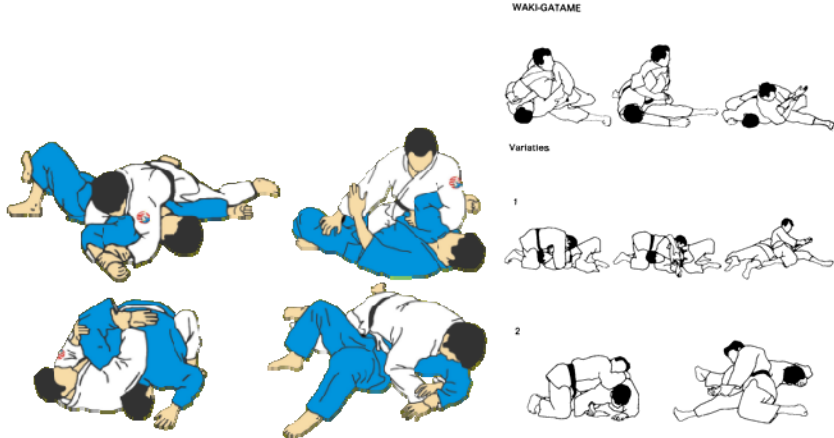
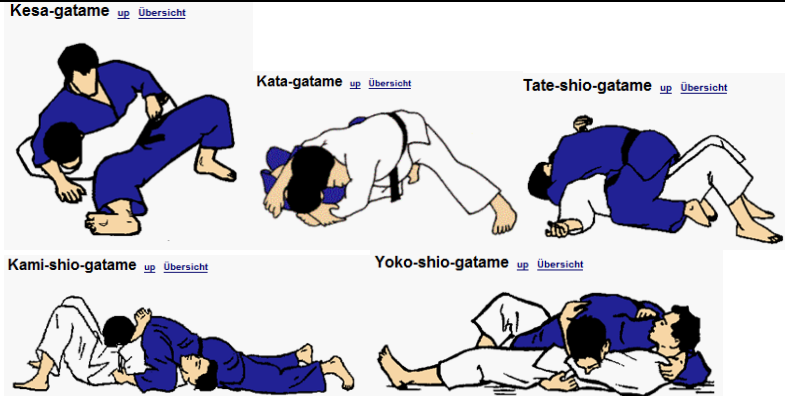
BUDOCLUB TOGGENBURG

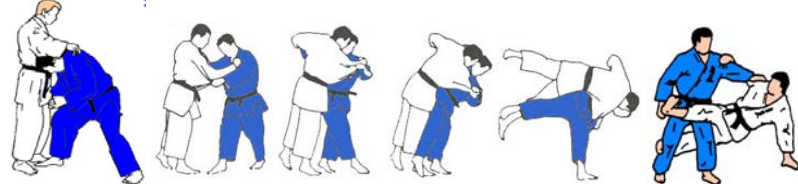
Prüfungsanforderungen 1 Kyu (brauner Gurt) Ju-Jitsu, mindestens
150 Trainings

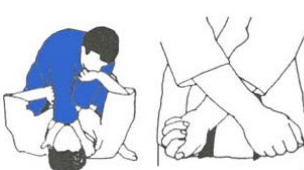
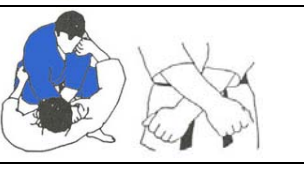
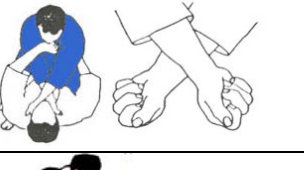
Mae Jugere Yoko-Tschugere Uschiro- tschugere	Hidari, Migi	
Freier Fall		
Kiba-dachi Zenkutsu-dachi Kokutsu-dachi Nekoashi-dachi		
Musubi-dachi Tsugi-ashi		
Irimi-denkan Tai-sabaki		
Shio-nage		
Kote-gaeshi		

Ikkyo		
Nikkio		 Nikyo
Sankyo		 Sankyo
Yonkyo		 Yonkyo
Gokyo		 Pied d'appui G Pied d'appui D Gokyo
Mae-geri		

Yoko-geri Mawashi-geri Kin-geri		
Oi-zuki Gyaku-zuki Empi-uchi		
Age-uke Soto-uke Uchi-ude-uke Gedan-barei		
Shuto-uke Shuto-uchi Tetsui-uchi		
Uraken		
		Kombination von Karate Techniken im Laufen, aus der Bewegung
Handgelenk- hebel Ellenbogenhebel	8 2	
Kniehebel Schulterhebel Genickhebel	2 2 2	
Fingerhebel Fusshebel	2 2	

Würgeabwehren	12	Stand, Boden, Wand, vorne hinten
Revergriff- abwehren	6	
Umklammerungs- abwehren	8	
Faustschlag- abwehren	10	
Haagriffabwehr	2	
Fustritt- abwehren	8	
Handgelenk- befreiungen	20	
Nasengriff Nierenschere	2 2	
Hebel am Boden	5	
Festhaltegriffe Judo	5	
Festhaltegriffe JJ	8	

Transportgriffe	6	
Schwitzkasten-abwehr	3	
O-goshi		
O-soto-gari-		
De-ashi-barei		
Uki-goshi		
O-uchi-gari		
Ippon-seoi-nage		
Rio-ashi-dori Harai-goshi Kani-basami		
Tai-otoshi		

Koshi-guruma		
Soto-maki-komi		
Sukui-nage		
Tomoe-nage		Tomoe-Nage 
Kata-juji-jime		
Nami-juji-jime		
Gyaku-juji-jime		
Eri-Juji-Jime Hadaka-jime Kata-ha-jime		
Karate Katas		Heian-jodan, Heian-nidan, Heian-sandan, Heian-Jodan, Heian-Godan Eine der Katas muss erklärt werden (Bunkai)
Messer- abwehren	4	
Stockschlag- abwehren	4	
Pistolenabwehr	4	
Schmerzpunkte	5	Zusammenhang erklären

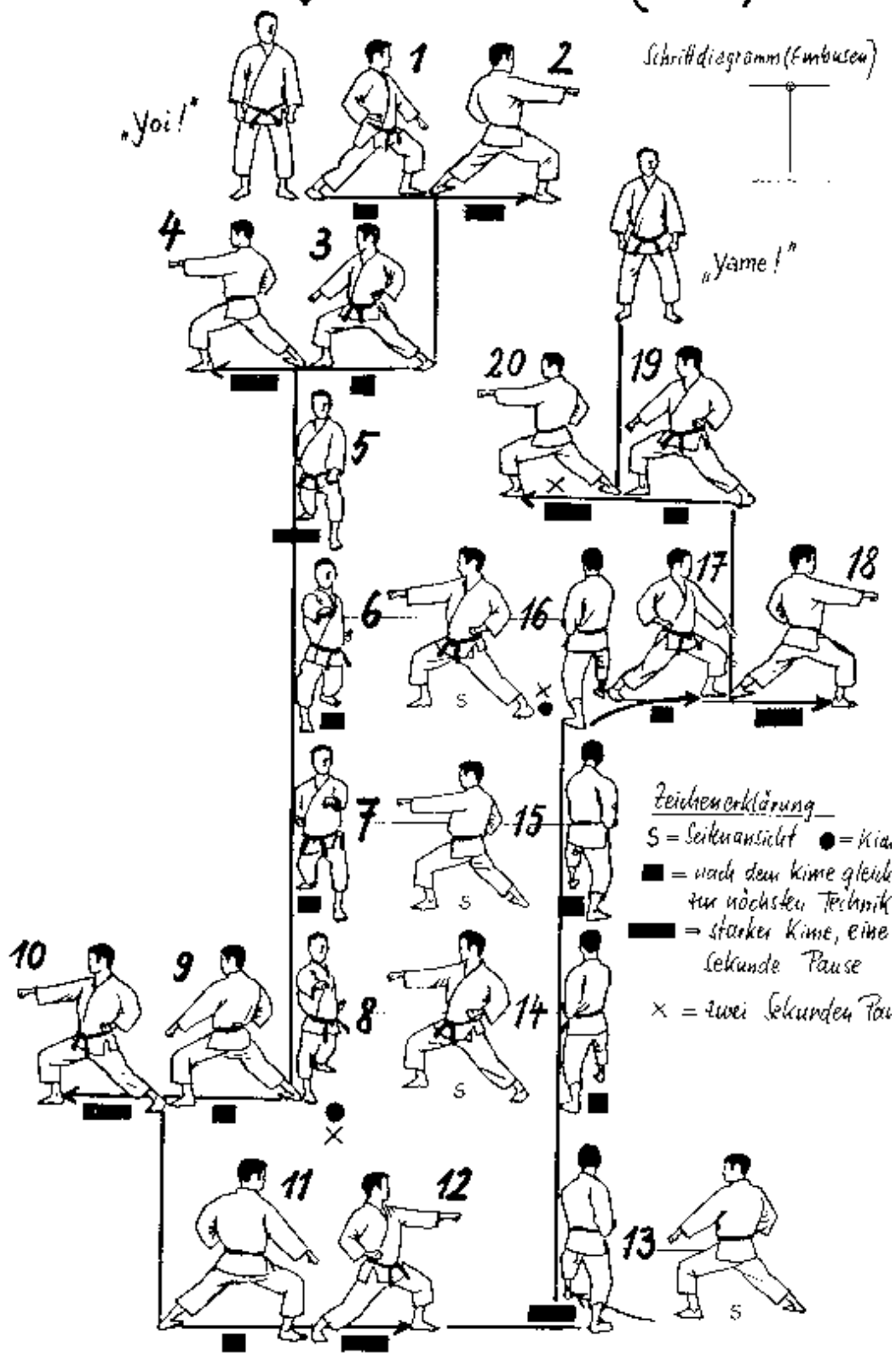
Randori	5 Min.	Gegen 3 Gegner
<i>Kuatsu Technik</i> Nasenbluten Tiefschlag Bewusstlosigkeit	6	
Bewusstlosigkeit Atemstillstand	6	
Leiten eines ganzen Trainings	1	Einlaufen, Aufbau, Technik, Hintergrund, Ablauf, Dehnen, Massage usw.
Kime-No-Kata		Tori und Uke beidseitig
Theorie		Notwehr, Notrecht, Nothilfe, Notfallnummern

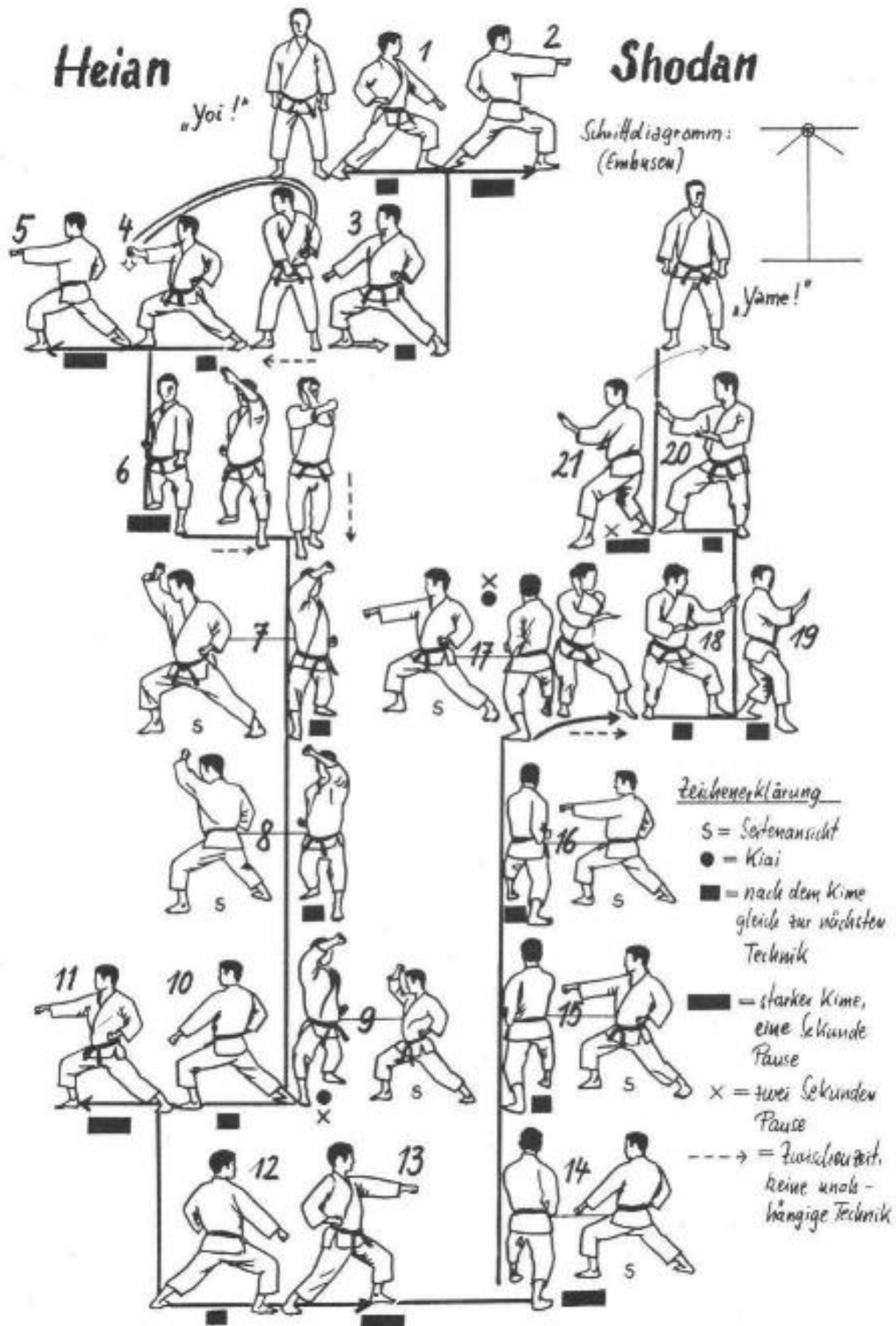
Das Programm muss selber zusammengestellt und als Vorführung gezeigt werden. Das Programm muss vor der Prüfung den Experten abgegeben werden.

Prüfung:

- Externer Experte

Taikyoku Shodan (Nr. 1)





Heian Nidan (Nr. 2)



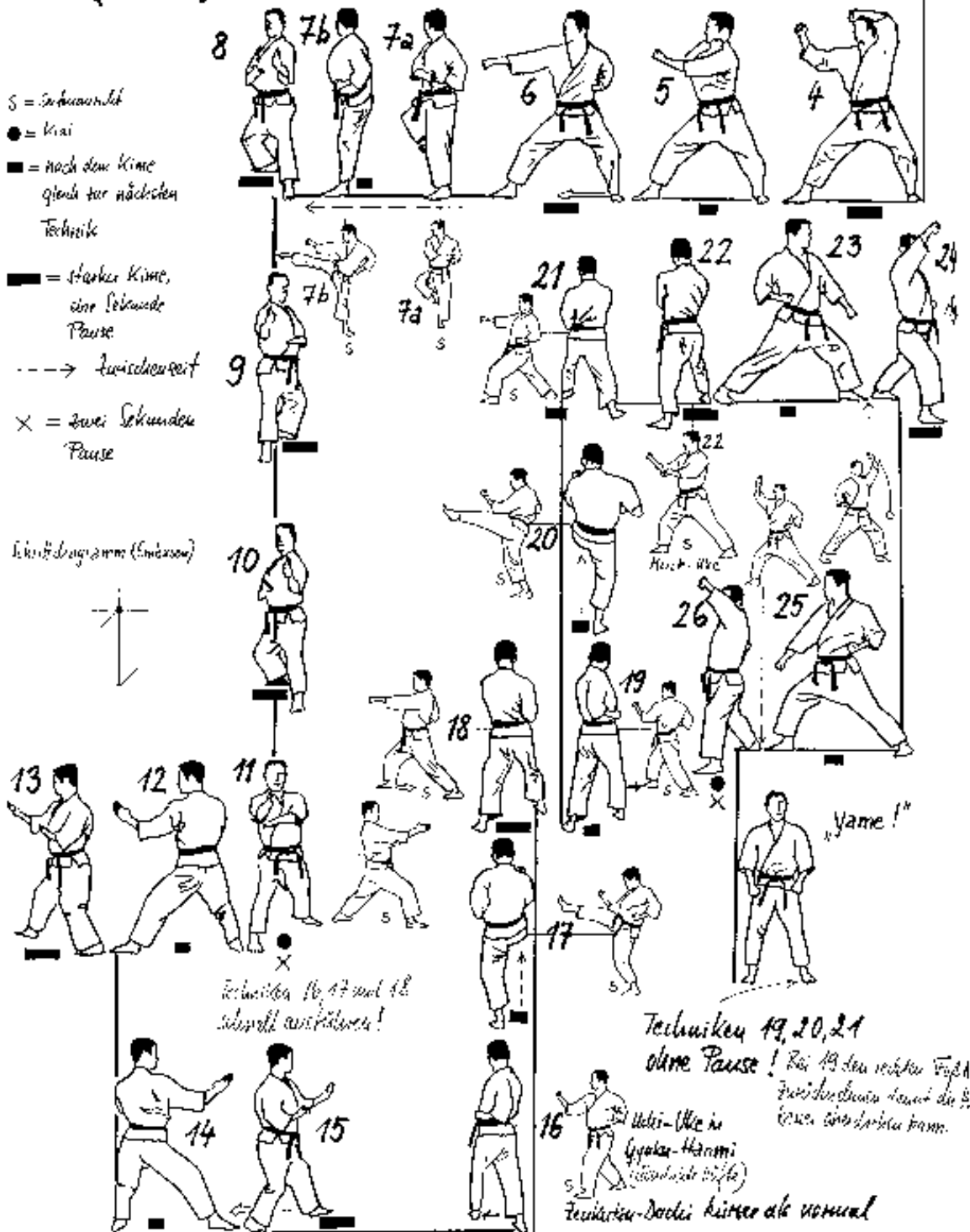
S = Schwanzschlag
● = Kiai
■ = nach dem Kieme
gleich zur nächsten
Technik

■ = starker Kieme,
eine Sekunde
Pause

---> Zwischenzeit

X = zwei Sekunden
Pause

Winkeldiagramm (Einszenen)



Techniken 16, 17 und 18
schnell aneinander!

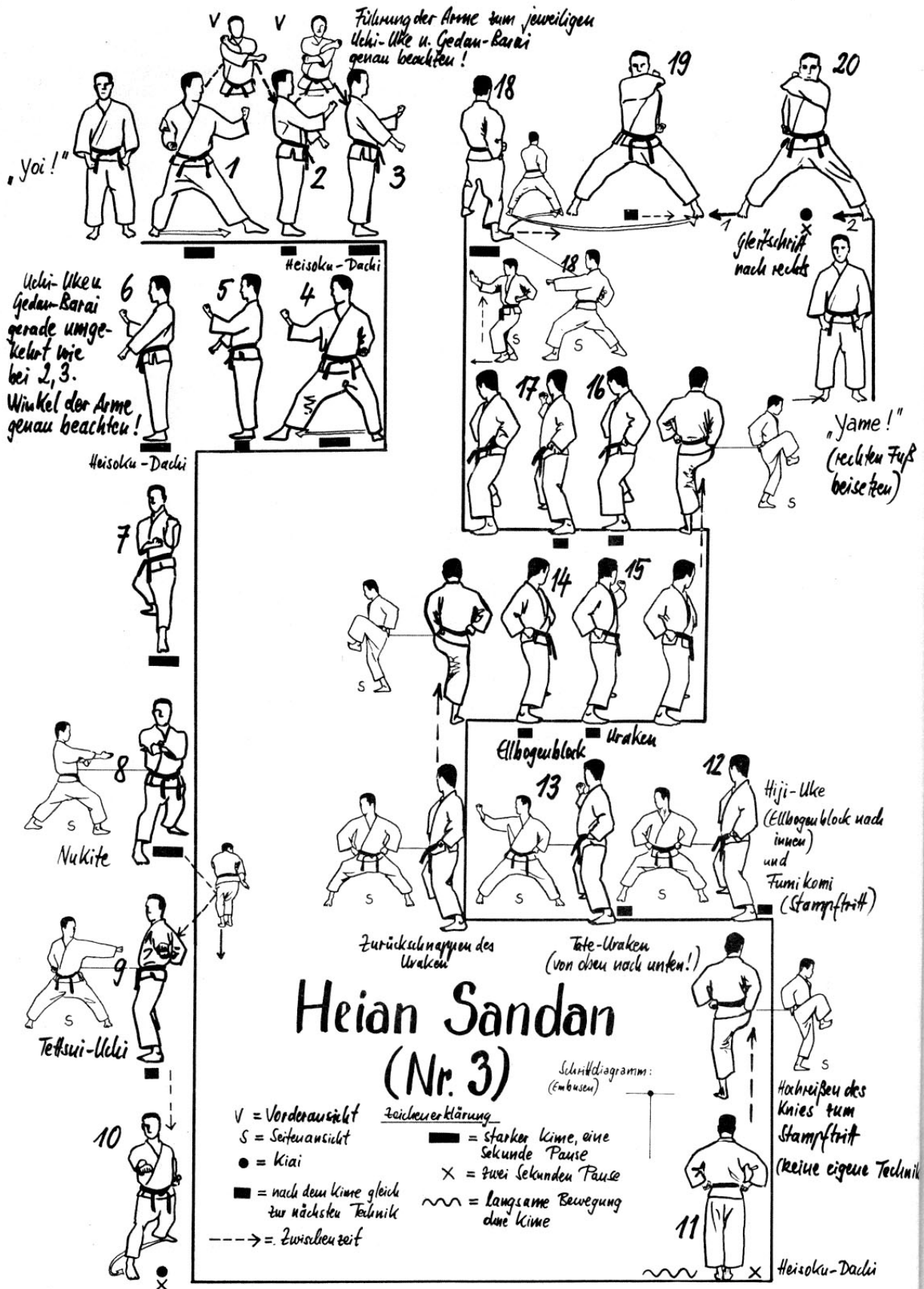
Techniken 19, 20, 21

ohne Pause! Bei 19 den rechten Fuß
hinausdrücken damit die
Kniee nicht lockern kann.

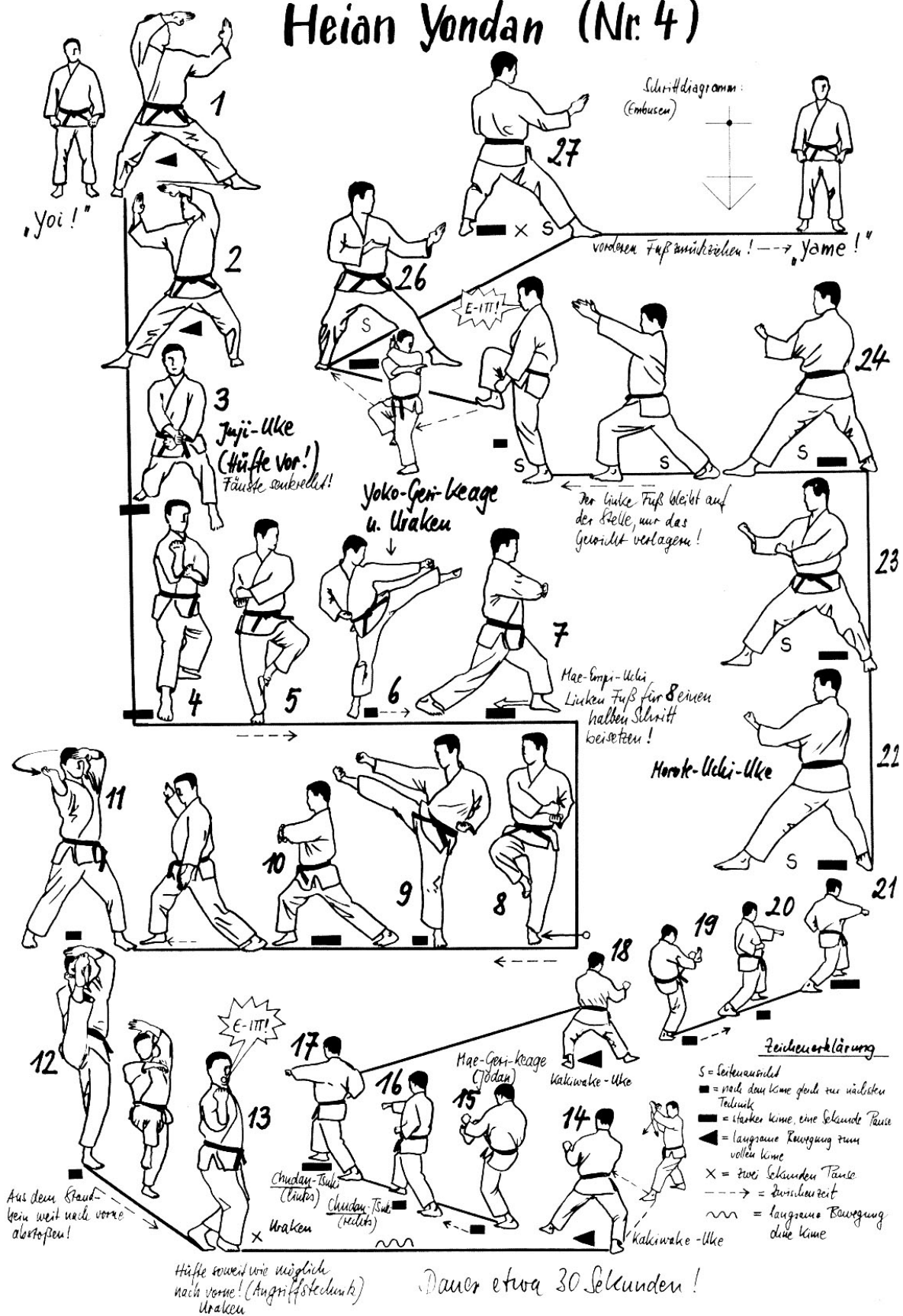
16 Wie in
Gyaku-Hanmi
(Gegenüber 15/16)

Teikoku-Dachi hinter als normal

Pause etwa 15 Sekunden



Heian Yondan (Nr. 4)



KIME - NO - KATA



RYOTE - DORI



TSUKI - KOMI



TSUKI - KAKE



KIRI - KOMI



SURI - AGE



YOKO - TSUKI



YOKO - UCHI



RYO - TE - DORI



USHIRO - DORI



SODE - DORI



TSUKI - KAKE



USHIRO - DORI



TSUKI - AGE



TSUKI - KOMI



SURI - AGE



KIRI - KOMI



YOKO - UCHI



NUKI - KAKE



KE - AGE



KIRI - OROSHI

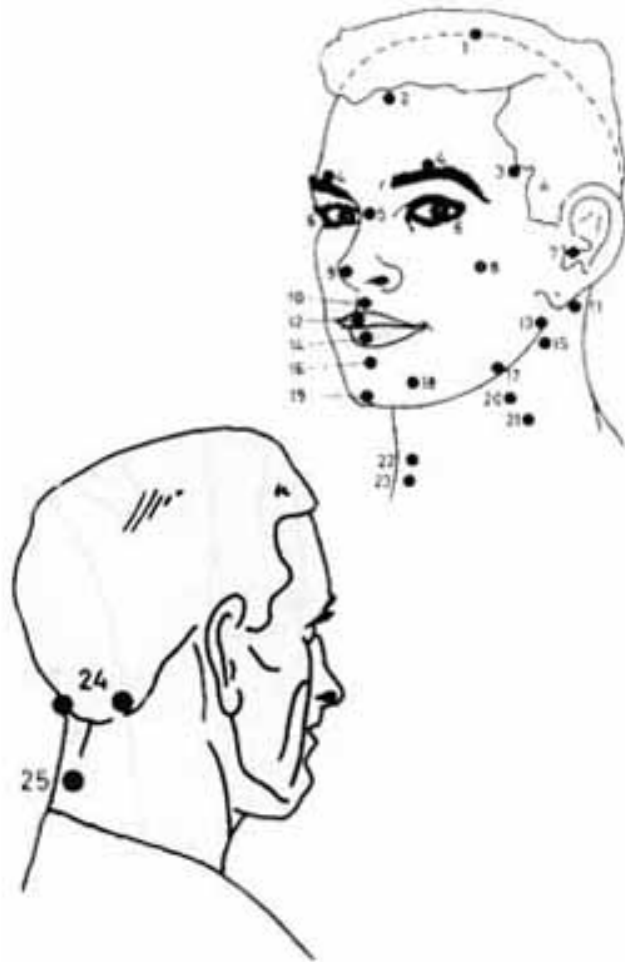


- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Idori (kniend) <ul style="list-style-type: none"> o Ryote Dori (Griff beider Hände) o Tsuki Kake (Magenstoß) o Suri Age (Stirngriff) o Yoko Uchi (Schlag von der Seite) o Ushiro Dori (Umklammerung von hinten) o Tsukikomi (Messerstich gegen den Magen) o Kiri Komi (Messerstich von oben) o Yoko Tsuki (Messerstich von der Seite) | <ul style="list-style-type: none"> • Tachiai (stehend) <ul style="list-style-type: none"> o Ryote Dori (Griff beider Hände) o Sode Tori (Ärmelgriff) o Tsuki Kake (Magenstoß) o Tsuki Age (Kinnhaken) o Suri Age (Stirngriff) o Yokouchi (Schlag von der Seite) o Ke Age (Fußtritt) o Ushiro Dori (Umklammerung hinten) o Tsuki Komi (Messerstich gegen Magen) o Kirikomi (Messerstich von oben) o Nukikake (Abwehr Schwertangriff (beim Ziehen)) o Kirioroshi (Abwehr Schwertangriff) |
|---|---|

Schmerzpunkte

Kopf / Hals

- 01 Fontanelle
- 02 Stirnbein
- 03 Schläfe
- 04 Augenbrauen
- 05 Nasenwurzel
- 06 Augen
- 07 äusserer Gehörgang
- 08 Backenknochen
- 09 Nasenspitze (Nasenbein)
- 10 oberhalb der Oberlippe
- 11 grosser Ohrnerv (Ohrgrübchen)
- 12 Oberlippe
- 13 Kinnlade (Ansatz)
- 14 Unterlippe
- 15 Speicheldrüse
- 16 Zwischen Unterlippe und Kinn
- 17 Unterkiefer
- 18 Zungennerv
- 19 Kinnspitze
- 20 Sinus-Knoten
- 21 Halsschlagader
- 22 Kehlkopfdeckel
- 23 Kehlkopfgrube
- 24 Hinterhauptsnerven
- 25 Genick



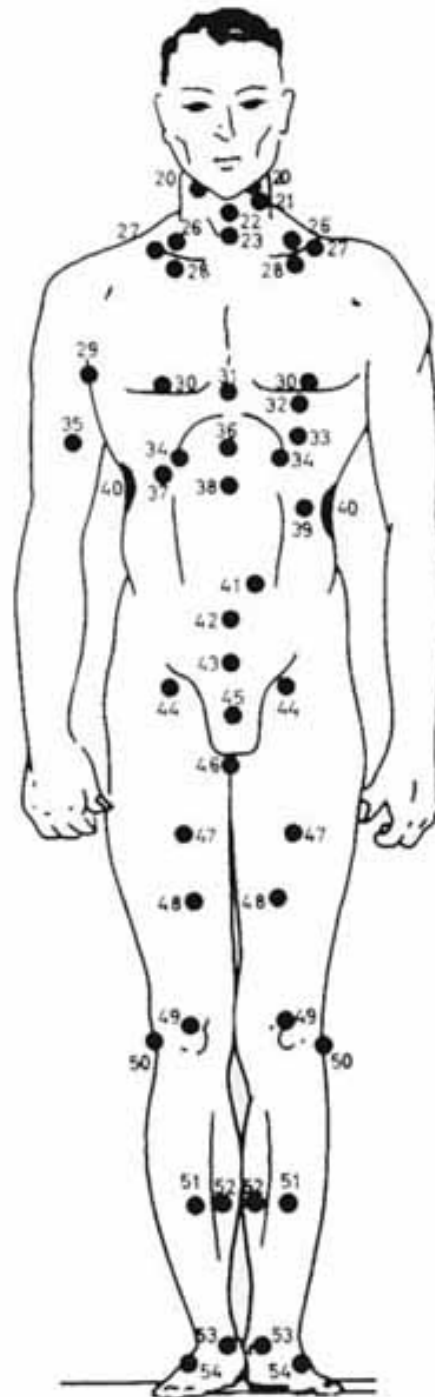
Hand

- 72 Nerv (radialis)
- 73 Nerv (ulnaris)
- 74 Nerv zwischen Daumen und Zeigefingergrube
- 75 Mittelhandknochen
- 76 Nerv (palmaris)
- 77 Nerv (ulnaris)
- 78 Finger



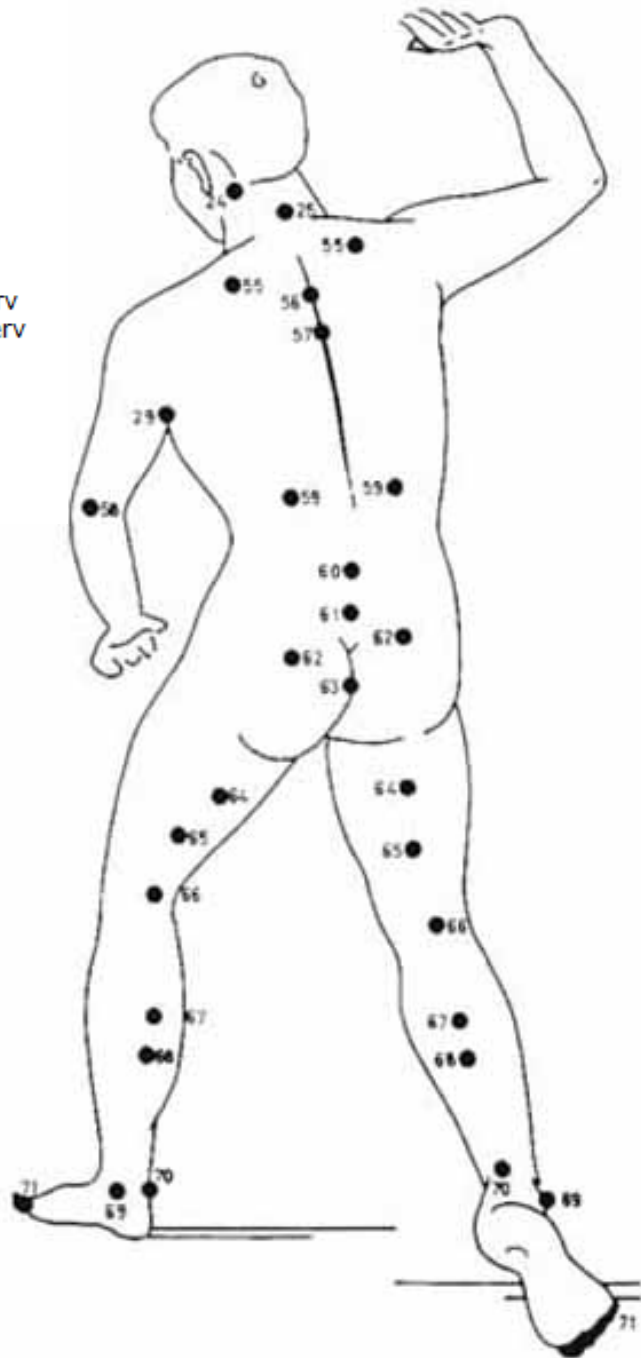
Körper vorne

- 20 Sinus-Knoten
- 21 Halsschlagader
- 22 Kehlkopfdeckel
- 23 Kehlkopfgrube
- 26 Obere Schlüsselvertiefung
- 27 Schlüsselbein
- 28 Untere Schlüsselvertiefung
- 29 Achselhöhle
- 30 Brustwarzen
- 31 Brustbein
- 32 Herz
- 33 Herzspitze
- 34 Lungenspitzen
- 35 Oberarmnerv
- 36 Brustbeinfortsatz
- 37 Leber
- 38 Solar Plexus
- 39 Milz
- 40 Kurze Rippe
- 41 Magen
- 42 Nabel
- 43 Blase
- 44 Leisten
- 45 Hoden
- 46 Pudendusregion
- 47 Oberer Oberschenkelnerv
- 48 Unterer Oberschenkelnerv
- 49 Kniescheibe
- 50 Kreuzbänder
- 51 Vorderseite des Schienbeins
- 52 Innenseite des Schienbeins
- 53 Knöchel, innen
- 54 Spann



Körper hinten

- 24 Hinterhauptsnerven
- 25 Genick
- 55 Schulterblatthorn
- 56 5. Brustwirbel
- 57 7. Brustwirbel
- 29 Achselhöhle
- 58 Ellenbogennerv, -gelenk
- 59 Nieren
- 60 Spindelbein
- 61 Kreuzbein
- 62 Ischias
- 63 Steissbein
- 64 Oberer hinterer Oberschenkelnerf
- 65 Unterer hinterer Oberschenkelnerf
- 66 Kniekehle
- 67 Wadenmuskel
- 68 Wadenbein
- 69 Knöchel, aussen
- 70 Achillessehne
- 71 Zehen



Lebensgefahr besteht bei Einwirkung stumpfer Gewalt auf:

Halsschlagader (21)

einseitiger Verschluss - Lähmung
beidseitiger Verschluss - Tod

Kehlkopf (22/23)

Zerstörung - Tod

Genick (25)

Bruch des zweiten Halswirbels - Tod

Schwere körperliche Schädigung, eventuell mit Todesfolge, ist zu befürchten bei Angriffen gegen:

Fontanelle (1)

bei kräftiger Atemtechnik - Hirnschädigung

Schläfen (3)

Knochensplinter können zum Gehirn dringen - Hirnschädigung

Nasenbein (9)

Nasenbeinwurzel kann in das Stirnhirn gestossen werden - Hirnschädigung

Augen (6)

Innere Blutungen, Verletzung der Regenbogenhaut oder der Hornhaut - Beeinträchtigung des Sehvermögens, Verlust des Augenlichtes.

Ohren (7)

Luftdruck schädigt oder zerstört das Trommelfell - Verminderung des Hörvermögens

Wirbelsäule unterhalb des Genicks (56/57)

Schädigung des Rückenmarks - Lähmung in bestimmten Bereichen

Herz (32)

Herzflimmern, Versagen des Herzkreislaufsystems - bei Nichtbeseitigung Tod

Leber (37)

Leberriss - Blutungen im Bauchraum

Solar Plexus (38)

Gefässerweiterung der Bauchschiagadern - Versacken des Blutes führt zur Bewusstlosigkeit

Milz (39)

Milzriss - Blutungen im Bauchraum

Nieren (59)

Nierenquetschung - Nierenblutungen und -koliken