



Theorie Jiu-Jitsu Blau & Braun

Disziplinedefinitionen & Allgemeines:

Kick-Boxen:	Amerikanischer Wettkampfsport mit Schutzausrüstung
Karate:	Die härteste Form der Selbstverteidigung (leere Hände)
Jiu-Jitsu:	Japanische Selbstverteidigung (sanfte Kunst)
Judo:	Kampfsport (milder Weg)
Kung-Fu:	Chinesische Selbstverteidigung (schwer & hart Arbeiten)
Tae-Kwon-Do:	Koreanisches Karatesystem (Weg mit Händen & Füßen)
<u>Gürtelfarben:</u>	weiß, gelb, orange, grün, blau, braun, schwarz 5 schwarze, 3 rot-weiß abgestufte & 2 rosane mit durchgehendem goldenen Streifen

<u>Dojoregeln:</u>	1. Respekt	4. Konzentration
	2. Pünktlichkeit	5. Ehrgeiz
	3. Hilfsbereitschaft	6. Fairness

<u>Japanische Begriffe:</u>	Matte = Tatami
	Trainingsraum = Dojo
	Gürtel = Obi
	Hose = Zubon
	Jacke = Uwagi
	Mattensandalen = Zoris
	Schülergrade = Kyu - Grade
	Meistergrade = Dan - Grade
	Kämpfer = Ka
	Anzug = Gi

Notwehr:

Notwehrparagraf: Notwehr ist diejenige Verteidigung, die erforderlich ist um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einer anderen Person abzuwehren.

Rechtswidrig: gegen das Gesetz

Gegenwärtig: der Angriff der jetzt geschieht

Notwehr - Exzess: Überschreitung der Notwehr

Putativnotwehr: Irrige Annahme sich in einer notwehrfähigen Situation zu befinden

Anatomie:

<u>Aufbau der Rippen:</u>	24 insgesamt, 12 auf jeder Seite (7 wahre, 3 falsche, 2 kurze)
<u>Aufbau der Wirbelsäule:</u>	7 Halswirbel, 12 Brustwirbel, 5 Lendenwirbel, 5 Kreuzbeinwirbel, 3 - 4 Steißbeinwirbel
<u>Blutanteil des Körpers:</u>	5 - 7 Liter
<u>Knochenanteil des Menschen:</u>	ca. 220 Knochen
<u>Röhrenknochen:</u>	Oberarmknochen
<u>Lufthaltige Knochen:</u>	Oberkiefer
<u>Kurze Knochen:</u>	Finger und Zehen
<u>Flache Knochen:</u>	Schädeldecke, Schulterblätter, Beckenknochen, Kniescheiben
<u>Gelenkarten:</u>	Kugelgelenk, Scharniergelenk, Eigelenk, Radgelenk, Sattelgelenk, Flaches Gelenk

Erste Hilfe:

Grundregeln der Ersten Hilfe:	1. Ruhe bewahren 2. Nachdenken 3. Handeln
-------------------------------	---

Vorgehen beim Auffinden einer Person:	<ul style="list-style-type: none">- Betroffenen ansprechen und anfassen, um Bewusstsein zu überprüfen.- Bei Bewusstlosigkeit laut „Hilfe“ rufen, um Umstehende auf die Notfallsituation aufmerksam zu machen.- Atmung prüfen!- Falls normale Atmung vorhanden: stabile Seitenlage, dann Notruf 112 rufen.- Betroffenen zudecken.- Betroffenen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes beruhigen, betreuen, trösten und beobachten, wiederholt Bewusstsein und Atmung prüfen!- Atemwege freimachen durch Neigen des Kopfes nach hinten bei gleichzeitigem Anheben des Kinns.- In dieser Position wird die Atemkontrolle durch Sehen, Hören und Fühlen durchgeführt: Sehen, ob der Brustkorb sich hebt und senkt. Ohr über Mund und Nase des Betroffenen legen und hören, ob Atemgeräusche vorhanden sind. Dabei mit der Wange prüfen, ob Luftstrom des Betroffenen
---------------------------------------	--

fühlbar ist.

- Die Atmung wird längstens zehn Sekunden kontrolliert.
- Wenn keine normale Atmung feststellbar ist oder daran Zweifel bestehen, ist bei einer bewusstlosen Person von einem Kreislaufstillstand auszugehen. Dann muss umgehend mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung begonnen werden.

Budo:

Was ist Budo?

Budo vereint Kampfkunst, Ethik & Philosophie, sowie Lebenskunst; strebt nach Vervollkommnung des Menschen

Bestandteile des Budo:

Waza = Technik
Ki = Lebensenergie
Shin = geistige Haltung

Entstehungsgeschichte des Jiu-Jitsu:

Im 17. Jahrhundert verstieß die Ritterkaste der Samurai gegen die Gesetze ihres Kaisers. Sie wurden damit bestraft, ohne Waffen in den Krieg ziehen zu müssen. Zu dieser Zeit kam ein Arzt von seiner Reise aus Nagasaki nach China zurück. Er hatte dort bei einem großen Nahkampfmeister die Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung erlernt. Während eines Spazierganges wurde er durch einen Sturm überrascht und flüchtete in eine Höhle. Von da aus beobachtete er, wie die starken Äste einer Eiche brachen und die weichen Äste der Weide sich bogen und wieder aufstellten. Daraus entwickelte er ein System, bei dem auch der Schwächere durch Nachgeben siegen kann. Er gründete eine Schule mit dem Namen „Yoshin-Ryu“ (Weidenschule). An dieser Schule unterrichtete er auch die Samurai des Kaisers. Sie verbesserten und perfektionierten ihre Techniken soweit, dass man daraus das heutige Jiu-Jitsu entnehmen kann.