



Theorie Jiu-Jitsu Orange-Grün - Grün

Disziplindefinitionen:

| | |
|--------------|--|
| 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) |

Gürtelfarben: weiß, gelb, orange, grün, blau, braun, schwarz
5 schwarze, 3 rot-weiß abgestufte & 2 rosane mit durchgehendem goldenen Streifen

Dojoregeln:

| | |
|----------------------|------------------|
| 1. Respekt | 4. Konzentration |
| 2. Pünktlichkeit | 5. Ehrgeiz |
| 3. Hilfsbereitschaft | 6. Fairness |

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

Grundregeln der Ersten Hilfe:

1. Ruhe bewahren
2. Nachdenken
3. Handeln

Aufbau der Rippen: 24 insgesamt, 12 auf jeder Seite
(7 wahre, 3 falsche, 2 kurze)

Aufbau der Wirbelsäule: 7 Halswirbel, 12 Brustwirbel, 5 Lendenwirbel,
5 Kreuzbeinwirbel, 3 - 4 Steißbeinwirbel

Blutanteil des Körpers: 5 - 7 Liter

Japanische Begriffe:

Matte = Tatami
Trainingsraum = Dojo
Gürtel = Obi
Hose = Zubon
Jacke = Uwagi
Mattensandalen = Zoris
Schülergrade = Kyu - Grade
Meistergrade = Dan - Grade
Kämpfer = Ka
Anzug = Gi

Kleine Entstehungsgeschichte des Jiu-Jitsu

Es war einmal ein japanischer Kaiser, der 3 seiner Krieger bestrafte und sie ohne Waffen in den Krieg schickte. Die Krieger bekamen es mit der Angst zu tun und flohen in einen Wald. Sie liefen immer tiefer hinein, bis sie vor eine Hütte kamen. Dort stand ein Mann mit einem langen weißen Bart, der fragte, was sie in seinem Wald machten.

So erzählten die 3 Krieger die Geschichte vom Kaiser. Da sagte der Mann mit dem langen weißen Bart: „Wenn ihr mir 3 Jahre lang dient, bringe ich euch Griffe & Kniffe bei.“ So dienten ihm die 3 Krieger und er brachte ihnen Griffe & Kniffe bei. Nach 3 Jahren zogen sie wieder in den Krieg und jeder von ihnen brachte 10 Gefangene mit zum japanischem Kaiser. Daraufhin fragte der Kaiser seine 3 Krieger wie sie das angestellt hatten und so erzählten sie ihm die Geschichte vom Mann mit dem langen weißen Bart. Da bat der japanische Kaiser die 3 Krieger ihm weiterhin zu dienen und all seinen Kriegern die Griffe & Kniffe beizubringen.