



## THEORIE JIU-JITSU WEISSGURT

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)

**Gürtelfarben:** weiß, gelb, orange, grün, blau, braun, schwarz

**Dojoregeln:**

1. Konzentration
2. Höflichkeit
3. Hilfsbereitschaft
4. Pünktlichkeit

**Kleiner Notwehrparagraf:** Wenn mich ein größerer oder stärkerer angreift, darf ich die Griffe machen, die ich hier gelernt habe

**Japanische Begriffe:**

Matte = Tatami  
Trainingsraum = Dojo  
Gürtel = Obi  
Hose = Zubon  
Jacke = Uwagi