



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