



JIU-JITSU



Theorie orange-grüner / grüner Gürtel

<u>Mindesttrainingszeiten</u>	Orange-grüner Gürtel:	6 Monate (24 Eintragungen)
	Grüner Gürtel:	8 Monate (32 Eintragungen)
<u>Sonstige Nachweise</u>	Grüner Gürtel:	1 Kampf- / Kampfgerichtsnachweis

Erste Hilfe

Für den Ersthelfer gelten im Notfall die Grundregeln der ersten Hilfe: **Ruhe bewahren, nachdenken, handeln.**

- Kontaktaufnahme mit dem Verletzten (Ansprache, Berührung)
- Prüfung der Vitalfunktionen (Bewusstsein, Atmung, Kreislauf)

Absetzen eines Notrufes (6 W)

- Wer ruft an und meldet den Notfall? (Vor- und Zuname)
- Wo ist der Notfall? (Anschrift oder Position der Unfallstelle)
- Was ist passiert? (Kurze Beschreibung der Situation)
- Wieviele sind verletzt? (Anzahl der betroffenen Personen)
- Welche Verletzungen liegen vor? (Art der Verletzungen)
- Warten ... (auf Rückfragen oder weitere Anweisungen)

Budo / Bushido

„Weg der Kriegers“ – Lebensart, die Kampfkunst, Philosophie und Ethik vereint

3 Säulen des Budo zur Erlangung der vollkommenen menschlichen Reife:

- Waza (die Technik)
- Ki (die Lebensenergie)
- Shin (die geistige Haltung)

Wird als Oberbegriff der (japanischen) Kampfsport- / Selbstverteidigungsarten genutzt.

Kampfsystem (BAE)

- Classic:**
- brasilianisches Poolsystem mit Haupt- und Trostrunde
 - erstaufgerufener roter Gürtel, zweiter weißer Gürtel
 - Kampfbende (Ablauf der Kampfzeit / 5 Punkte Vorsprung / Kampfaufgabe / Disqualifikation / Verletzung)
 - Kampfzeiten: 2 x 2 Minuten bis einschl. 17 Jahre, 1 Minute Pause
2 x 3 Minuten ab 18 Jahre, 1 Minute Pause
 - Festhalterzeiten: 10 Sekunden bis einschl 17 Jahre
15 Sekunden ab 18 Jahre
 - Kampfgerichtsorgane: Hauptkampfrichter, Kampfrichter, Seitenrichter (Wertungstabelle & Gesamtkampfzeit), Zeitnehmer (Festhalterzeiten), Listenführer
 - Kampfplättchengröße: 6 x 6 m bis 10 x 10 m, Mattenmitte und Mattenrand müssen markiert sein