



Grundausbildung

Fragen für Theorieprüfung
am Zulassungstag zum GK
J+S Judo & Ju-Jitsu

formation de base

questions pour l'examen théorique
de la journée d'admission au CM
J+S Judo & Ju-Jitsu

formazione di base

Domande per esame teorico
per la giornata d'ammissione al CM
G+S Judo & Ju-Jitsu



Basis / base: Judo & Ju-Jitsu Manual SJV/FSJ/ASJ ; Homepage SJV/FSJ/ASJ

Arbeitsanweisung für Umgang mit den Fragen für die Theorieprüfung Zulassungstag

Um zum Leiterkurs zugelassen zu werden, müssen anlässlich des Zulassungstages die theoretische sowie die praktische Prüfung bestanden werden. Die entsprechenden Weisungen sind auf der Homepage zu finden (www.jugendundsport.ch).

Für die Theorieprüfung wählen die Experten aus der nachstehenden Liste zehn Fragen aus und stellen ein Prüfungsblatt zusammen.

Von diesen zehn Fragen müssen fünf vom Schwierigkeitsgrad schwer; drei mittel; zwei leicht sein.

Je nach den konkret ausgewählten Fragen resultiert eine Gesamtpunktzahl, welche für die Notengebung massgebend ist. Die Notenskala richtet sich nach folgendem Punktemassstab (es wird jeweils auf die nächsten gerade Punktzahl aufgerundet):

- <70% der Gesamtpunktzahl = **Note 1** (ungenügend, Theorieprüfung nicht bestanden)
- 70-80% der Gesamtpunktzahl = **Note 2** (genügend, Theorieprüfung bestanden)
- 80-90% der Gesamtpunktzahl = **Note 3** (gut, Theorieprüfung bestanden)
- >90% der Gesamtpunktzahl = **Note 4** (sehr gut, Theorieprüfung bestanden)

Musterskalen:

Mögliche Gesamtpunktzahl	< 70% (Note 1)	70 – 80% (Note 2)	80 – 90% (Note 3)	> 90% (Note 4)
20	-13	14 - 15	16 - 17	18 - 20
22	-14	15 - 17	18 - 19	20 - 22
24	-16	17 - 18	19 - 21	22 - 24
26	-17	18 - 20	21 - 22	23 - 26
28	-19	20 - 21	22 - 24	25 - 28
30	-20	21 - 23	24 - 26	27 - 30
32	-21	22 - 25	26 - 28	29 - 32
34	-23	24 - 26	27 - 30	31 - 34
36	-24	25 - 28	29 - 31	32 - 36
38	-26	27 - 29	30 - 33	34 - 38
40	-27	28 - 31	32 - 35	36 - 40

*: l/f = leicht / facile / leggermente; m = mittel / mi-difficile / medio; s/d = schwierig / difficile



Grundausbildung

Fragen für Theorieprüfung
am Zulassungstag zum GK
J+S Judo & Ju-Jitsu

formation de base

questions pour l'examen théorique
de la journée d'admission au CM
J+S Judo & Ju-Jitsu

formazione di base

Domande per esame teorico
per la giornata d'ammissione al CM
G+S Judo & Ju-Jitsu



Basis / base: Judo & Ju-Jitsu Manual SJV/FSJ/ASJ ; Homepage SJV/FSJ/ASJ

Directives de travail concernant les questions de l'examen théorique de la journée d'admission

Pendant la journée d'admission ont lieu un examen théorique et un examen pratique. Les candidats doivent réussir les deux examens pour être admis au cours de moniteur. Les directives correspondantes peuvent être consultées sur le site web de J+S (www.jeunesseetsport.ch).

Les experts composent une feuille d'examen théorique en choisissant 10 questions de la liste ci-après. Sur les 10 questions choisies, 5 doivent être de niveau difficile, 3 de niveau moyen et 2 de niveau facile.

La notation dépend du nombre de points total acquis en répondant correctement aux 10 questions choisies. Les notes se calculent selon le barème de points suivant (arrondi au nombre de points supérieur) :

- < 70% du nombre total de points = **note 1** (insuffisant, examen théorique non réussi)
- 70-80% du nombre total de points = **note 2** (suffisant, examen théorique réussi)
- 80-80% du nombre total de points = **note 3** (bien, examen théorique réussi)
- > 90% du nombre total de points = **note 4** (très bien, examen théorique réussi)

Barème :

Nombre total de points possible	< 70% (note 1)	70 – 80% (note 2)	80 – 90% (note 3)	> 90% (note 4)
20	-13	14 - 15	16 - 17	18 - 20
22	-14	15 - 17	18 - 19	20 - 22
24	-16	17 - 18	19 - 21	22 - 24
26	-17	18 - 20	21 - 22	23 - 26
28	-19	20 - 21	22 - 24	25 - 28
30	-20	21 - 23	24 - 26	27 - 30
32	-21	22 - 25	26 - 28	29 - 32
34	-23	24 - 26	27 - 30	31 - 34
36	-24	25 - 28	29 - 31	32 - 36
38	-26	27 - 29	30 - 33	34 - 38
40	-27	28 - 31	32 - 35	36 - 40

*: l/f = leicht / facile / leggermente; m = mittel / mi-difficile / medio; s/d = schwierig / difficile



Grundausbildung

Fragen für Theorieprüfung
am Zulassungstag zum GK
J+S Judo & Ju-Jitsu

formation de base

questions pour l'examen théorique
de la journée d'admission au CM
J+S Judo & Ju-Jitsu

formazione di base

Domande per esame teorico
per la giornata d'ammissione al CM
G+S Judo & Ju-Jitsu



Basis / base: Judo & Ju-Jitsu Manual SJV/FSJ/ASJ ; Homepage SJV/FSJ/ASJ

Istruzioni di lavoro sulle questioni teoriche del giorno di ammissione

Durante il giorno di ammissione sarà tenuta una prova teorica e una prova pratica. I candidati devono superare entrambi gli esami per essere ammessi al corso di istruttore. Linee guida che possono essere accessibili sul sito della J + S (www.gioventuesport.ch).

Gli esperti selezionano da un elenco 10 domande dalla lista qui sotto.

Dalle 10 domande selezionate, 5 devono essere a livello difficile, 3 di livello medio e 2 di livello facile.

Il punteggio dipende dal numero totale di punti guadagnati rispondendo correttamente a 10 domande scelte. Punteggi sono calcolati secondo la seguente scala di punti (arrotondato al numero più elevato di punti):

- <70% del totale dei punti = nota 1 (insufficiente esame teorico senza successo)
- 70-80% del totale dei punti = nota 2 (sufficiente esame teorico passato)
- 80-80% del totale dei punti = nota 3 (buono, di successo esame teorico)
- > 90% del totale dei punti = nota 4 (molto buono, esame teorico di successo)

Musterskalen:

Numero totale di punti possibili	< 70% (nota 1)	70 – 80% (nota 2)	80 – 90% (nota 3)	> 90% (nota 4)
20	-13	14 - 15	16 - 17	18 - 20
22	-14	15 - 17	18 - 19	20 - 22
24	-16	17 - 18	19 - 21	22 - 24
26	-17	18 - 20	21 - 22	23 - 26
28	-19	20 - 21	22 - 24	25 - 28
30	-20	21 - 23	24 - 26	27 - 30
32	-21	22 - 25	26 - 28	29 - 32
34	-23	24 - 26	27 - 30	31 - 34
36	-24	25 - 28	29 - 31	32 - 36
38	-26	27 - 29	30 - 33	34 - 38
40	-27	28 - 31	32 - 35	36 - 40

*: l/f = leicht / facile / leggermente; m = mittel / mi-difficile / medio; s/d = schwierig / difficile



Grundausbildung

Fragen für Theorieprüfung
am Zulassungstag zum GK
J+S Judo & Ju-Jitsu

formation de base

questions pour l'examen théorique
de la journée d'admission au CM
J+S Judo & Ju-Jitsu

formazione di base

Domande per esame teorico
per la giornata d'ammissione al CM
G+S Judo & Ju-Jitsu



Basis / base: Judo & Ju-Jitsu Manual SJV/FSJ/ASJ ; Homepage SJV/FSJ/ASJ

No.	Frage / Antwort	Domande / Risposte	question / réponse
1.	Wie heisst der Begründer des JUDO und wann hat er gelebt (genaue Jahreszahl von bis)?	Chi è il fondatore del judo e quando ha vissuto (anni, le date di nascita e morte)?	Comment s'appelle le fondateur du <i>judo</i> et quand a-t-il vécu (nombre d'années, dates de naissance et de décès) ?
2.	Wie heissen die zwei beiden grundlegenden Prinzipien des Judo und Ju-jitsu auf Japanisch und was bedeuten sie sinngemäss übersetzt?	Quali sono in Giapponese i due principi fondamentali del judo e ju-jitsu e dargli una traduzione certificata del significato.	Enonce en japonais les deux principes de base du <i>judo et ju-jitsu</i> et donnes-en une traduction conforme au sens.
3.	Nenne die Tugenden des Ehrenkodex des SJV	Designa i valori del codice morale della FSJ	Cite les valeurs du code moral de la FSJ
4.	Welches ist das oberste Organ des SJV ?	Qual è l'organo supremo del FSJ?	Quel est l'organe faîtier de la FSJ ?
5.	Nenne vier wichtige Dojoregeln.	Nomina quattro regole importanti del dojo.	Nomme quatre règles importantes au <i>dojo</i> .
6.	Nenne vier wichtige Aufgaben eines Trainers.	Nomina quattro compiti importanti di un allenatore	Nomme quatre tâches importantes d'un entraîneur
7.	Welche Bedeutung haben die Grade im Budo?	Qual è il significato dei gradi nel Budo?	Quelle est la signification des grades au <i>Budo</i> ?
8.	Wie viele Dan-Grade gibt es und welche Farben unterscheiden sie ?	Quanti gradi dan esistono e quali sono i colori della cinghia che li distinguono?	Combien de grades <i>dan</i> existe-t-il et quelles sont les couleurs de ceinture qui les différencient ?
9.	Welchen Grad muss man für die Zulassung als J+S Leiter haben ?	A che grado si deve avere per diventare un istruttore di Gioventù + Sport ?	A partir de quel grade peut-on devenir moniteur Jeunesse + Sport <i>judo</i> ?
10.	Erkläre den Unterschied zwischen Za-rei und Ritsu-rei.	Spiega la differenza tra za-rei-rei e Ritsu-rei.	Explique la différence entre <i>za-rei</i> et <i>ritsu-rei</i> .
11.	Erkläre den Unterschied zwischen Ayumi-ashi und Tsugi-ashi.	Spiega la differenza tra ayumi-ashi e tsugi-ashi.	Explique la différence entre <i>ayumi-ashi</i> et <i>tsugi-ashi</i> .
12.	Definiere die Rollen von Tori und Uke.	Defini i ruoli di tori e uke.	Définis les rôles de <i>tori</i> et <i>uke</i> .
13.	Was ist der Unterschied zwischen Randori, Kata und Shiai ?	Qual è la differenza tra il randori, kata e shiai?	Quelle est la différence entre <i>randori</i> , <i>kata</i> et <i>shiai</i> ?
14.	Was ist bei Randori wichtig ?	Che è importante quando si pratica randori?	Qu'est-ce qui est important lorsqu'on pratique un <i>randori</i> ?

*: l/f = leicht / facile / leggerrmente; m = mittel / mi-difficile / medio; s/d = schwierig / difficile



Grundausbildung

Fragen für Theorieprüfung
am Zulassungstag zum GK
J+S Judo & Ju-Jitsu

formation de base

questions pour l'examen théorique
de la journée d'admission au CM
J+S Judo & Ju-Jitsu

formazione di base

Domande per esame teorico
per la giornata d'ammissione al CM
G+S Judo & Ju-Jitsu



Basis / base: Judo & Ju-Jitsu Manual SJV/FSJ/ASJ ; Homepage SJV/FSJ/ASJ

No. Frage / Antwort	Domande / Risposte	question / réponse
15. Welche fünf Bedingungen müssen im Judo erfüllt sein, damit Osaekomi angesagt wird?	Quali sono le cinque condizioni che devono essere soddisfatte per annunciare un osaekomi nel judo ?	Quelles sont les cinq conditions qui doivent être remplies au judo pour qu'un <i>osaekomi</i> soit annoncé ?
16. Welche Bedingungen müssen im Ju-Jitsu erfüllt sein, damit Osaekomi angesagt wird?	Quali sono le condizioni che devono essere soddisfatte per annunciare un osaekomi nel ju-jitsu?	Quelles sont les conditions qui doivent être remplies au ju-jitsu pour qu'un <i>osaekomi</i> soit annoncé ?
17. Wie viele Sekunden benötigt man im Osaekomi für ein Ippon ?	Quanti secondi deve tenere un Osae-komi per un ippon?	Combien de secondes doit tenir un <i>osae-komi</i> pour obtenir <i>ippon</i> ?
18. Wann gilt eine Osae-komi als gelöst (Toketa) ?	Quando è un Osae-komi considerato risolto (Toketa)?	Quand est-ce qu'on sort d'une immobilisation (<i>toketa</i>) ?
19. Welche vier Bedingungen werden beachtet, damit im Judo ein Wurf eine Wertung „Ippon“ erhält?	Quali sono le 4 condizioni che devono essere osservati per una proiezione judo ippon, per venire conteggiato?	Quelles sont les conditions qui doivent être observées au <i>judo</i> pour qu'une projection soit comptée ippon ?
20. Welche Bedingungen werden beachtet, damit im Ju-Jitsu ein Wurf eine Wertung „Ippon“ erhält?	Quali sono le condizioni che devono essere osservati per una proiezione jujitsu ippon, pervenire conteggiato?	Quelles sont les conditions qui doivent être observées au <i>ju-jitsu</i> pour qu'une projection soit comptée ippon ?
21. Nenne die Namen der Kampf-Wertungen mit der entsprechenden Anzahl Punkte.	Citare i nomi dei valori che possono essere ricevuti in combattimento con il rispettivo numero di punti	Cite les noms des valeurs que l'on peut recevoir en combat avec le nombre de points respectifs.
22. Wie viele Waza-ari ergeben ein Ippon ?	Quanti waza-ari danno un Ippon?	Combien de waza-ari donnent un <i>ippon</i> ?
23. Was ist der Sinn des Abklopfens? Was kann man anstatt dessen auch tun?	Che cosa significa quando si "sbatte"? Che cosa si può fare invece?	Que veut-on signifier lorsque l'on « frappe » ? Que peut-on faire d'autre à la place ?
24. Was bedeutet „Verhältnismässigkeit“ im Ju-Jitsu? Gib ein Beispiel!	Cosa significa "proporzionalità" nel Ju-Jitsu? Da un esempio!	Que signifie « proportionnalité au Ju-Jitsu ? Donne un exemple !
25. Was ist das „Go-kyo“ ?	Che cosa è il go-kyo?	Qu'est-ce que le <i>go-kyo</i> ?
26. Was ist eine „sinnvolle Vorbereitung“ für die Anwendung einer Technik? Nenne drei Beispiele.	Che cosa é una "preparazione logica" per l'applicazione di una tecnica? Dai tre esempi.	Qu'est-ce qu'une « préparation logique » pour l'application d'une technique? Donne trois exemples.

*: l/f = leicht / facile / leggerrmente; m = mittel / mi-difficile / medio; s/d = schwierig / difficile



Grundausbildung

Fragen für Theorieprüfung
am Zulassungstag zum GK
J+S Judo & Ju-Jitsu

formation de base

questions pour l'examen théorique
de la journée d'admission au CM
J+S Judo & Ju-Jitsu

formazione di base

Domande per esame teorico
per la giornata d'ammissione al CM
G+S Judo & Ju-Jitsu



Basis / base: Judo & Ju-Jitsu Manual SJV/FSJ/ASJ ; Homepage SJV/FSJ/ASJ

No.	Frage / Antwort	Domande / Risposte	question / réponse
27.	Erkläre den Unterschied zwischen Tachi-waza und Ne-waza ?	Spiega la differenza tra tachi-waza e ne-waza?	Explique la différence entre <i>tachi-waza</i> et <i>ne-waza</i> ?
28.	Wie heissen die drei verschiedenen Wurfphasen auf Japanisch und was bedeuten sie sinngemäss übersetzt?	Quali sono i nomi giapponesi delle tre diverse fasi di una proiezione e che cosa significano (traduzione secondo le istruzioni)?	Comment s'appellent en japonais les trois phases différentes d'une projection et que signifient-elles (traduction conforme au sens) ?
29.	Was soll mit Nage-no-kata demonstriert werden? Was symbolisieren die fünf Gruppen? Nenne die japanischen Fachbegriffe.	Che cosa dimostra la nage-no-kata? Cosa simboleggiano i cinque gruppi? Cita in Giapponese i termini tecnici.	Que veut-on démontrer avec le <i>nage-no-kata</i> ? Que symbolisent les cinq groupes ? Nomme en japonais les termes techniques.
30.	In welche drei Technikgruppen lässt sich die Katame-waza unterteilen? Nenne die japanischen Fachbegriffe.	Quali sono i tre gruppi di tecniche in cui è diviso il Katame-waza? Nomina in Giapponese i termini tecnici.	Quels sont les trois groupes de techniques dans lesquels est divisé le <i>katame-waza</i> ? Nomme en japonais les termes techniques.
31.	Nenne vier Katame-waza?	Nomina quattro tecniche del Katame-waza.	Nomme quatre techniques du <i>katame-waza</i> .
32.	Nenne die vier Grundsituationen am Boden?	Nomina le quattro situazioni di base a terra.	Nomme les quatre situations de base au sol.
33.	Was ist ein taktisches Konzept ? Nenne ein Beispiel.	Che cosa è un concetto tattico. Dai un esempio.	Qu'est-ce qu'un concept tactique. Donne un exemple.
34.	Was ist eine Wurffamilie ? Nenne ein Beispiel.	Che cosa è una famiglia di proiezione? Dai un esempio.	Qu'est-ce qu'une famille de projection ? Donne un exemple.
35.	Was heisst Judo ?	Che cosa significa il termine judo?	Que signifie le terme <i>judo</i> ?
36.	Was bedeutet Ju-Jitsu?	Che cosa significa Ju Jitsu ?	Que signifie <i>ju-jitsu</i> ?
37.	Was bedeutet HAJIME? Was bedeutet TOKETA?	Che cosa significa Hajime? Che cosa significa Toketa?	Que signifie <i>hajime</i> ? Que signifie <i>toketa</i> ?
38.	Was bedeutet Kumi-kata ?	Che cosa significa Kumi-Kata ?	Que signifie Kumi-kata ?
39.	Nenne zwei wichtige Aufgaben des Kumi-kata.	Nomina due importanti funzioni del kumi kata	Nomme deux fonctions importantes du <i>kumi kata</i>

*: l/f = leicht / facile / leggermente; m = mittel / mi-difficile / medio; s/d = schwierig / difficile



Grundausbildung

Fragen für Theorieprüfung
am Zulassungstag zum GK
J+S Judo & Ju-Jitsu

formation de base

questions pour l'examen théorique
de la journée d'admission au CM
J+S Judo & Ju-Jitsu

formazione di base

Domande per esame teorico
per la giornata d'ammissione al CM
G+S Judo & Ju-Jitsu



Basis / base: Judo & Ju-Jitsu Manual SJV/FSJ/ASJ ; Homepage SJV/FSJ/ASJ

No. Frage / Antwort	Domande / Risposte	question / réponse
40. Was ist bei Yakusoku-geiko wichtig ?	Che cosa è importante praticando yakusoku-geiko?	Qu'est-ce qui est important lorsqu'on pratique un <i>yakusoku-geiko</i> ?
41. Welche zwei Wirkungs-Arten von Shime-waza gibt es ?	Nomina due modalità di azione possibili durante l'esecuzione di una tecnica Shime-waza.	Nomme deux modes d'action possible lorsqu'on exécute une technique de <i>shime-waza</i> .
42. Was bedeutet Jigotai ?	Che cosa significa il termine jigotai?	Que signifie le terme <i>jigotai</i> ?
43. Was heisst Nage-waza ?	Che cosa significa nage-waza?	Que signifie <i>nage-waza</i> ?
44. Was heisst Tai-sabaki und wozu dient es ?	Cosa vuole dire Tai-sabaki e a cosa serve?	Qu'appelle-t-on <i>tai sabaki</i> et à quoi sert-il ?
45. Was bedeutet RENRAKU-WAZA? Was bedeutet KAESHI-WAZA?	Che cosa significa Renraku waza? Che cosa significa Kaeshi waza?	Que signifie <i>renraku waza</i> ? Que signifie <i>kaeshi waza</i> ?
46. Was ist bei Kaeshi / Renraku-waza wichtig ?	Cosa è importante quando si pratica Kaeshi waza, resp. Renraku-waza?	Qu'est-ce qui est important lorsqu'on pratique <i>kaeshi waza</i> , resp. <i>renraku-waza</i> ?
47. Was bedeutet Yoko-geri?	Che cosa significa yoko-geri?	Que signifie <i>yoko-geri</i> ?
48. Was heisst Mawashi-geri ?	Che cosa significa mawashi-geri?	Que signifie <i>mawashi-geri</i> ?
49. Mit welchem Körperteil führt man Hiza-gatame aus ?	Con quale parte del corpo si eseguisce hiza-gatame?	Avec quelle partie du corps agit-on lorsque l'on place <i>hiza-gatame</i> ?
50. Mit welchem Körperteil führt man Hiza-geri aus ?	Con quale parte del corpo si eseguisce hiza-geri?	Avec quelle partie du corps frappe-t-on lorsque l'on donne <i>hiza-geri</i> ?
51. Mit welchem Körperteil schlägt man bei « empi-uchi » ?	Con quale parte del corpo possiamo colpire quando diamo un empi-uchi?	Avec quelle partie du corps frappe-t-on lorsque l'on donne <i>empi-uchi</i> ?
52. Erkläre den Unterschied zwischen Gari und Gake ?	Spiega la differenza tra gari e gake?	Explique la différence entre <i>gari</i> et <i>gake</i> ?
53. Erkläre den Unterschied zwischen Oi-tsuki und Gyaku-tsuki.	Spiega la differenza tra oi-tsuki e gyaku-tsuki.	Explique la différence entre <i>oi-tsuki</i> et <i>gyaku-tsuki</i> .

*: l/f = leicht / facile / leggermente; m = mittel / mi-difficile / medio; s/d = schwierig / difficile



Grundausbildung

Fragen für Theorieprüfung
am Zulassungstag zum GK
J+S Judo & Ju-Jitsu

formation de base

questions pour l'examen théorique
de la journée d'admission au CM
J+S Judo & Ju-Jitsu

formazione di base

Domande per esame teorico
per la giornata d'ammissione al CM
G+S Judo & Ju-Jitsu



Basis / base: Judo & Ju-Jitsu Manual SJV/FSJ/ASJ ; Homepage SJV/FSJ/ASJ

No. Frage / Antwort	Domande / Risposte	question / réponse
54. Was heisst Gelenkhebel auf Japanisch und auf welche Gelenke sind Hebel im Judo erlaubt? Nenne zwei Hebel auf Japanisch.	Cosa significa una leva in giapponese e su quali articolazioni sono ammessi nel judo leve? Nomina due leve in giapponese.	Comment s'appelle une clé sur une articulation en japonais et sur quelles articulations sont autorisées les clés en <i>judo</i> ? Nomme deux clés en japonais.
55. Auf welches Gelenk wirkt Ude-hishigi-juji-gatame ?	Su quale articolazioni agisce <i>ude-hishigi-juji-gatame</i> ?	Sur quelle articulation agit-on lorsque l'on fait <i>ude-hishigi-juji-gatame</i> ?
56. Auf welches Gelenk wirkt Kote-gaeshi ?	Su quale articolazioni agisce <i>Kote-gaeshi</i> ?	Sur quelle articulation agit-on lorsque l'on fait <i>kote-gaeshi</i> ?
57. Was sind Kontaktangriffe in der Selbstverteidigung? Nenne drei Beispiele.	Cosa si intende per "attacchi" sul corpo nel auto-difesa? Dai tre esempi.	Qu'est-ce que l'on entend par « attaques au corps » dans l'autodéfense? Donne trois exemples.
58. Welche zwei Wettkampfsysteme gibt es im Ju-Jitsu? Erkläre sie kurz!	Quali sono i due sistemi di competizione nel ju-jitsu? Spiegato brevemente.	Quels sont les deux systèmes de compétition du <i>ju-jitsu</i> ? Explique-les brièvement.
59. Unter welchen vier Aspekten wird das Thema „Kämpfen“ im Ju-Jitsu inszeniert?	Quali sono i quattro aspetti in cui va in scena il tema della "lotta" nel ju-jitsu?	Quels sont les quatre aspects sous lesquels le thème « combattre » est mis en scène au <i>ju-jitsu</i> ?
60. Nenne die acht Elemente (Bestandteile) des Ju-Jitsu	Nomina otto elementi (componenti) del ju-jitsu.	Nomme les huit éléments (composants) du <i>ju-jitsu</i>
61. Du wirst körperlich hart angegriffen. Zeichne kurz das Selbstverteidigungsschema auf!	Tu ai subito una violenta aggressione fisica. Descrivere brevemente il modello di difesa personale.	Tu subis une violente agression physique. Décris brièvement le schéma de self défense.
62. Was bedeutet KIME-NO-KATA? Welche zwei Techniken kommen am häufigsten vor?	Cosa significa KIME-NO-KATA? Quali sono le due tecniche usate piu spesso?	Que signifie <i>kime no kata</i> ? Quelles sont les deux techniques qui apparaissent le plus souvent ?

*: l/f = leicht / facile / leggermente; m = mittel / mi-difficile / medio; s/d = schwierig / difficile



Grundausbildung

Fragen für Theorieprüfung
am Zulassungstag zum GK
J+S Judo & Ju-Jitsu

formation de base

questions pour l'examen théorique
de la journée d'admission au CM
J+S Judo & Ju-Jitsu

formazione di base

Domande per esame teorico
per la giornata d'ammissione al CM
G+S Judo & Ju-Jitsu



Basis / base: Judo & Ju-Jitsu Manual SJV/FSJ/ASJ ; Homepage SJV/FSJ/ASJ

No.	Frage / Antwort	Domande / Risposte	question / réponse
63.	Bringe die Antworten in die richtige Reihenfolge: Fragen 1) Osaekomi-waza 2) Shime-waza 3) Kansetsu-waza 4) Nage-waza Antworten A) Hebeltechnik B) Festhaltetechnik C) Würgetechnik D) Wurftechnik	Metti le risposte nell'ordine corretto: Domande 1) Osaekomi-waza 2) Shime-waza d'immobilizzazione 3) Kansetsu-waza stragolamento 4) Nage-waza Risposte A) Tecniche di leva B) tecniche C) tecniche di D) tecniche di proiezione	Place les réponses dans le bon ordre : Questions 1) <i>Osaekomi-waza</i> 2) <i>Shime-waza</i> 3) <i>Kansetsu-waza</i> 4) <i>Nage-waza</i> Réponses A) Techniques de luxations B) Techniques d'immobilisations C) Techniques d'étranglements D) Techniques de projections
64.	Bringe die Antworten in die richtige Reihenfolge: Fragen 1) Kuzushi 2) Uchi-komi 3) Hajime 4) Tokui-waza Antworten A) Lieblingstechnik B) Den Kampf beginnen C) Gleichgewicht brechen D) Eingänge üben	Metti le risposte nell'ordine corretto: Domande 1) Kuzushi 2) Uchi-komi 3) Hajime 4) Tokui-waza Risposte A) Tecnica favorita B) iniziare il combattimento C) squilibrio D) esercizio ripetitivo	Place les réponses dans le bon ordre Questions 1) <i>Kuzushi</i> 2) <i>Uchi-komi</i> 3) <i>Hajime</i> 4) <i>Tokui-waza</i> Réponses A) Technique favorite B) Commencer le combat C) Déséquilibre D) Exercice répétitif d'entrées
65.	Was bedeutet Sutemi-waza ? <input type="checkbox"/> Hüfttechnik <input type="checkbox"/> Opfertechnik <input type="checkbox"/> Hebeltechnik	Cosa significa sutemi-waza? <input type="checkbox"/> tecnica di anca <input type="checkbox"/> tecnica di sacrificio <input type="checkbox"/> tecnica di leva	Que signifie <i>sutemi-waza</i> ? <input type="checkbox"/> Techniques de hanche <input type="checkbox"/> Techniques de sacrifice <input type="checkbox"/> Techniques de luxation
66.	Was bedeutet Ushiro-ukemi ? <input type="checkbox"/> Fall rückwärts <input type="checkbox"/> Festhalter von der Seite <input type="checkbox"/> Würgen ohne Kragen	Cosa significa Ushiro-ukemi ? <input type="checkbox"/> caduta arretrata(indietro) <input type="checkbox"/> Immobilizzazione dal fianco <input type="checkbox"/> Strangolamento a mani nude	Que signifie <i>ushiro-ukemi</i> ? <input type="checkbox"/> Chute arrière <input type="checkbox"/> Immobilisation par le côté <input type="checkbox"/> Etranglement à mains nues

*: l/f = leicht / facile / leggermente; m = mittel / mi-difficile / medio; s/d = schwierig / difficile



Grundausbildung

Fragen für Theorieprüfung
am Zulassungstag zum GK
J+S Judo & Ju-Jitsu

formation de base

questions pour l'examen théorique
de la journée d'admission au CM
J+S Judo & Ju-Jitsu

formazione di base

Domande per esame teorico
per la giornata d'ammissione al CM
G+S Judo & Ju-Jitsu



Basis / base: Judo & Ju-Jitsu Manual SJV/FSJ/ASJ ; Homepage SJV/FSJ/ASJ

No.	Frage / Antwort	Domande / Risposte	question / réponse
67.	Bringe die Antworten in die richtige Reihenfolge Fragen	Metti le risposte nell'ordine corretto: Domande	Place les réponses dans le bon ordre Questions
	1) Kiba-dachi	A) Rückwärtsstellung	1) <i>Kiba-dachi</i> A) Position de défense arrière
	2) Zenkutsu-dachi	B) Reiterstellung	2) <i>Zenkutsu-dachi</i> B) Position du cavalier
	3) Kokutsu-dachi	C) Angriffsstellung	3) <i>Kokutsu-dachi</i> C) Position d'attaque
	4) Shizentai	D) Natürliche Stellung	4) <i>Shizentai</i> D) Position naturelle
68.	Bringe die Antworten in die richtige Reihenfolge Fragen	Metti le risposte nell'ordine corretto: Domande	Place les réponses dans le bon ordre Questions
	1) Renraku-waza	A) Selbstfall-Techniken	1) <i>Renraku-waza</i> A) Techniques de sacrifices
	2) Shime-waza	B) Konter-Techniken	2) <i>Shime-waza</i> B) Techniques de contres
	3) Kaeshi-waza	C) Würge-Techniken	3) <i>Kaeshi-waza</i> C) Techniques d'étranglements
	4) Sutemi-waza Techniken	D) Kombinations-Techniken	4) <i>Sutemi-waza</i> D) Techniques d'enchaînements
69.	Bringe die Antworten in die richtige Reihenfolge Fragen	Metti le risposte nell'ordine corretto: Domande	Place les réponses dans le bon ordre Questions
	1) Tsukuri	A) Lieblings-Techniken	1) <i>Tsukuri</i> A) Technique favorite
	2) Yakusoku-geiko	B) Variante	2) <i>Yakusoku-geiko</i> B) Variante
	3) Kuzure Aktion(en)	C) Vorbereitende	3) <i>Kuzure</i> C) Action préparatoire (construire)
	4) Tokui-waza Absprache	D) freies Üben nach Absprache	4) <i>Tokui-waza</i> D) Entraînement libre, avec concertation

*/: l/f = leicht / facile / leggermente; m = mittel / mi-difficile / medio; s/d = schwierig / difficile



Grundausbildung

Fragen für Theorieprüfung
am Zulassungstag zum GK
J+S Judo & Ju-Jitsu

formation de base

questions pour l'examen théorique
de la journée d'admission au CM
J+S Judo & Ju-Jitsu

formazione di base

Domande per esame teorico
per la giornata d'ammissione al CM
G+S Judo & Ju-Jitsu



Basis / base: Judo & Ju-Jitsu Manual SJV/FSJ/ASJ ; Homepage SJV/FSJ/ASJ

No. Frage / Antwort	Domande / Risposte	question / réponse
70. Was heisst Yoko-ukemi ? <input type="checkbox"/> seitwärts Fallen <input type="checkbox"/> Eingänge üben, wiederholen <input type="checkbox"/> Schulter-Kontrolle	Cosa significa yoko-ukemi? <input type="checkbox"/> Caduta laterale <input type="checkbox"/> pratica Ingressi, ripetizione <input type="checkbox"/> Controllo con spalla	Que signifie <i>yoko-ukemi</i> ? <input type="checkbox"/> Chute de côté <input type="checkbox"/> Exercice répétitif d'entrées <input type="checkbox"/> Contrôle par l'épaule
71. Was heisst Za-rei ? <input type="checkbox"/> Bodenarbeit <input type="checkbox"/> Grüssen im Knien <input type="checkbox"/> Verteidigungsstellung	Cosa significa Za-rei ? <input type="checkbox"/> Lavoro al suolo <input type="checkbox"/> Saluto in ginocchio <input type="checkbox"/> Posizione di difesa base	Que signifie <i>za-rei</i> ? <input type="checkbox"/> Travail au sol <input type="checkbox"/> Salut à genou <input type="checkbox"/> Posture défensive de base
72. Bringe die Antworten in die richtige Reihenfolge Fragen Antworten 1) Ne-waza A) Techniken im Stand 2) Tachi-waza B) Selbstfall-Techniken 3) Sutemi-waza C) Techniken am Boden 4) Ate-waza D) Schlag-Techniken	Metti le risposte nell'ordine corretto: Domande Risposte 1) Ne-waza A) Tecnice in piedi 2) Tachi-waza B) Tecnice di sacrificio 3) Sutemi-waza C) Tecnice al suolo 4) Ate-waza D) Tecniche di colpi	Place les réponses dans le bon ordre Questions Réponses 1) <i>Ne-waza</i> A) Techniques debout 2) <i>Tachi-waza</i> B) Techniques de sacrifice 3) <i>Sutemi-waza</i> C) Techniques au sol 4) <i>Ate-waza</i> D) Techniques de coups frappés

*: l/f = leicht / facile / leggermente; m = mittel / mi-difficile / medio; s/d = schwierig / difficile