

Ju-Jutsu Club Falkenstein

Mach mit beim **Ju-Jutsu-Quiz!**



1. Es gibt **3 Arten von Hebeln**. Welche?
Streck-, Beuge-, Drehhebel
2. Welche der 3 Hebelarten kann man miteinander **kombinieren**? (Kombinationen nennen)
Drehen + Strecken Drehen + Beugen
3. **Kampfschrei**: Nenne 3 Funktionen!
A) Steigerung der eigenen Kraft B) Einschüchterung des Gegners
C) Zeugen aktivieren D) Atem und Kraft auf den Punkt bringen
4. Was ist das wichtigste, **schützenswerte** Körperteil? **Kopf**
5. Nenne 2 **Verhaltensregeln beim Bodenkampf!**
A) Keine Hektik, eher überlegt und langsam agieren
B) dem Gegner nie den Rücken zudrehen
C) Keine Halbdistanz (ganz ran oder möglichst weit weg)
6. Nenne 2 **Grundprinzipien** des JJ!
A) Ökonomisches Prinzip B) Verhältnismäßige Verteidigung C)
Gleichgewichtbrechen D) Schlagen/Treten: empfindliche Punkte
am Gegner mit kleinem, harten Körperteil treffen (Faust, Ellbogen,
Fußkante ...)
7. Du wirst gewürgt. Wie funktioniert die **„Schildkröte“**? (2 Stichworte)
Schultern hochziehen Kinn runter (Kehlkopf schützen)
8. Du wirst plötzlich von einem Typ mit beiden Armen umschlungen und hochgehoben. Welche **„Pflanze“** packst Du aus? **Liane**
9. Bei welcher **Gelenk-Art** funktioniert ein Streckhebel? **Scharniergelenk**
10. Nenne 3 **Beispiele** für diese Gelenkart am menschlichen Körper!
Ellbogen, Finger, Knie, Zehen
11. Bei welcher **Sturz-Art** schlagen wir nicht ab? **vorwärts** rückwärts seitwärts
(einkreisen oder unterstreichen)
12. **Körper**: Ein Muskel kann nur durch Zusammenziehen Arbeit leisten. Er kann sich nicht selbst strecken. Dafür braucht er einen Antagonisten (Gegenspieler).
Wie heißt der Antagonist des Bizeps? **Trizeps**
13. **Recht**: Ein Dieb stiehlt Dir Dein Portemonnaie. Du verfolgst ihn eine halbe Stunde, hältst ihn fest und schlägst ihn wütend mit einem rechten Haken bewusstlos. Durftest Du als Bestohler das rein rechtlich gesehen? (Zutreffendes einkreisen oder unterstreichen) ja **nein**