

3. Ju-Jutsu Kyu-Grad

GRÜNGURT

Name:

Stand: April 2008

1. Übersetzschrte vorwärts, rückwärts und auf der Stelle
2. Bewegungsformen am Boden: Verteidigungslage, Auslagenwechsel, Gleiten, Drehung, Rollen und Aufstehen
3. Sturz vorwärts, Sturz rückwärts, Rolle vorwärts und rückwärts über Hindernisse
4. Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage, bei eigener Rückenlage. Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen
5. Demonstration von Würfen an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner
6. Ju-Jutsu Techniken in Kombinationen incl. 2 Sicherungstechniken

Technikgruppe	Technik	Angriff & Kombination
1. Abwehrtechnik mit der Hand		
2. Abwehrtechnik mit der Hand		
3. Abwehrtechnik mit der Hand		
4. Abwehrtechnik mit der Hand		
Abwehrtechnik mit dem Fuß/Unterschenkel		
1. Ellenbogentechnik		
2. Ellenbogentechnik		
Atemi	Low Kick	
Nervendruck		
Würger mit Armen oder Händen		
Handgelenkhebel		
Hebeltechnik	Armbeugehebel (als Transporttechnik)	
Schulterwurf oder Schulterzug		
Wurftechnik	Grosse Innensichel	

7. Gegentechniken

Angriff	Technik	Kombination
1. Hebel		
2. Hebel		

8. Weiterführungstechniken

Angriff	Technik	Kombination & Weiterführung
1. Atemi		

2. Atemi		
1. Hebel		
2. Hebel		

9. Stockabwehr bis zur Kontrolle des waffenführenden Armes

Angriff	Verteidigung
von oben außen	
von oben innen	
von außen	
von innen	
zur Körpermitte	
von oben	
zu den Beinen von außen	
zu den Beinen von innen	

10. Freie Selbstverteidigung

Vorbereitungsangriff	Angriff	Verteidigung
	Umklammerung von vorn unter den Armen	
	Umklammerung von vorn über den Armen	
	Schwitzkasten von der Seite (Angriff rechts)	
	Schwitzkasten von vorne (Angriff links)	
	Würgen von hinten mit dem Unterarm	

11. Freie Anwendungsform: Fausttechniken