

5. Kyu Trainingsanleitung Qin Na/Jiu-Jitsu

2. Falltechniken

- 2.1.1. Rolle vorwärts
- 2.1.2. Rolle rückwärts
- 2.2.1. Sturz seitwärts (links/rechts)



3. Ausweichtechniken/Kampfstellungen

- 3.1.1. Neutrale Kampfstellung
- 3.1.2. Angriffsstellung
- 3.1.3. Verteidigungsstellung
- 3.2.1. Meidbewegungen (Körperabdrehen)
- 3.3.1. Schrittdrehung (vorwärts/rückwärts/90 Grad)

4. Block- und Ableittechniken

- 4.1.1. Passiver Block nach oben (Ohrfeige)
- 4.2.1. Handfegen (Fußstoß)

5. Schlag-Techniken

- 5.1.1.1. Fauststoß (Schwinger)
- 5.1.2.1. Faustschlag (Schwinger)

6. Fußtechnik

- 6.1.1. Fußstoß vorwärts (Faustangriff)

7. Wurftechniken

- 7.1.1.1. Beinstellen (O-soto-gake) (Schwinger)
- 7.1.3.1. Kleiner Hüftwurf Uki-goshi (Würge von der Seite)

8. Hebeltechniken

- 8.1.1.1. Armstreckhebel zu Boden (diagonales Handgelenk erfassen)
- 8.2.1. Fingerhebel (Umklammerung von hinten unter den Armen – Variante 1)

9. Würgetechniken

- 9.1.1. Mischkreuzwürge Kata-juji-jime (am Boden)
- 9.1.2. Kammkreuzwürge Gyaku-juji-jime (am Boden)

10. Festlegetechnik

- 10.1.1. Seitliche Festhaltetechnik Kesa gatame

11. Transporttechnik

11.1.1. - mit Hilfe eines Fingerhebels (Variante 1)

5. Kyu

12. Abwehrtechniken, gegen:

12.1. Hand- und Armerfassen	1	Variante
12.2. Erfassen von Kragen/Revers	2	Varianten
12.3. Haarzug	1	Variante
12.4. Würgetechniken	2	Varianten
12.5. Brustumklammerungen	2	Varianten
12.6. Kopfumklammerung	1	Variante
12.7. Nelson/Doppelnelson	—	
12.8. Fußangriffe	1	Variante
12.9. Faustangriffe	1	Variante
12.10. Stockangriffe	1	Variante
12.11. Messerangriffe	—	