

4. Kyu Trainingsanleitung Qin Na/Jiu-Jitsu



1. Vorkenntnisse

2. Falltechniken

- 2.1.3. Rolle über Hindernis
- 2.2.2. Sturz vorwärts
- 2.2.3. Sturz rückwärts
- 2.2.4. Sturz rückwärts mit Rolle
- 2.2.5. Freier Sturz vorwärts längs über den Rücken
- 2.2.6. Freier Sturz vorwärts diagonal über den Rücken

3. Ausweichtechniken

- 3.1.4. Seitliche Stellung
- 3.2.2. Meidbewegungen (Abducken)
- 3.3.2. Auslagewechsel
- 3.3.3. Schrittdrehung (vorwärts/rückwärts/180 Grad)
- 3.4.1. Ausfallschritte zur Seite

4. Blocktechniken

- 4.1.2. Block von außen nach innen (Fauststoß)
- 4.1.3. Block von innen nach außen (Handkantenblock)
- 4.1.4. Block nach unten innen (Fußstoß)
- 4.1.5. Passiver Block zur Körpermitte (Faustrückenschlag)

5. Schlagtechniken

- 5.1.1.2 Handballenstoß (Schwinger)
- 5.1.2.2. Faustrückenschlag (Griff zum Revers)
- 5.1.2.3. Handaußenkantenschlag (Würge von der Seite)
- 5.1.2.4. Handballenschlag (Schwinger)

6. Fußtechniken

- 6.1.2. Fußstoß zur Seite (Hand erfassen)
- 6.2.1. Fußtritt vorwärts (Schlägerangriff)

7. Wurftechniken

- 7.1.1.2. Große Außensichel O-soto-gari (Stockschlag von außen)
- 7.1.2.1. Körperabbiegen O-soto-osae (Doppelschwinger)
- 7.1.2.2. Hand-Bein-Wurf (chinesische Form) (Schwinger)
- 7.1.3.2. Großer Hüftwurf O-goshi (Würge von der Seite)

8. Hebeltechniken

- 8.1.1.2. Bauchstreckhebel (Stockschlag von innen)
- 8.1.1.3. Körperstreckhebel (versuchtes Revers erfassen)
- 8.2.2. Kipphandhebel (diagonales Handgelenk erfassen)
- 8.5.1. Genickdrehhebel (Umklammerung von vorn unter den Armen)

9. Würgetechniken

4. Kyu

- 9.1.3. Ristkreuzwürge (Nami-juji-jime)
- 9.1.4. Kragenwürge (Okuri-eri-jime) im Sitzen
- 9.2.1. Mischkreuzwürge Kata-juji-jime
- 9.2.2. Kammkreuzwürge Gyaku-juji-jime

10. Festlegetechniken

- 10.1.2. Festhaltetechnik in Kreuzposition Yoko-shiho-gatame
- 10.1.3. Festhaltetechnik in Reiterposition Tate-shiho-gatame

11. Transporttechniken

- 11.1.2. - mit Hilfe eines Handbeugehebels
- 11.1.3. - mit Hilfe des Kreuzfesselgriffes

12. Abwehrtechniken, gegen:

- | | | |
|--------------------------------------|---|-----------|
| 12.1. Hand- und Armerfassen | 4 | Varianten |
| 12.2. Erfassen von Kragen/Revers | 4 | Varianten |
| 12.3. Haarzug | 2 | Varianten |
| 12.4. Würgetechniken | 4 | Varianten |
| 12.5. Brustumklammerungen | 4 | Varianten |
| 12.6. Kopfumklammerung | 2 | Varianten |
| 12.7. Nelson/Doppelnelson | — | |
| 12.8. Fußangriffe | 2 | Varianten |
| 12.9. Faustangriffe | 2 | Varianten |
| 12.10. Stockangriffe | 2 | Varianten |
| 12.11. Messerangriffe | 2 | Varianten |
| 12.12. Bewegliche Gegenstände | — | |
| 12.13. Angriffe mit Faustfeuerwaffen | 1 | Variante |

13. Freie Abwehr (gegen einen Gegner)

13.1. Freie Abwehr gegen angesagte Angriffe:

- 13.1.1. - mit Kontakt
- 13.1.2. - ohne Kontakt
- 13.1.3. - mit Waffen

13.2. Freie Abwehr gegen freie Angriffe:

- 13.2.1. - mit Kontakt
- 13.2.2. - ohne Kontakt
- 13.2.3. - mit Waffen