

### 3. Kyu Trainingsanleitung Qin Na/Jiu-Jitsu



#### 1. Vorkenntnisse

#### 2. Falltechniken

- 2.3. Falltechniken über Hindernis  
-gesamte bisherige Fallschule

#### 3. Ausweichtechniken

- 3.2.3. Meidbewegungen (Auspendeln)
- 3.3.4. Doppelschrittdrehung
- 3.3.5. Gleiten (vorwärts/rückwärts)
- 3.4.2. Ausfallschritte (vorwärts/rückwärts)

#### 4. Block- und Ableittechniken

- 4.1.6. Block nach unten außen (Fußstoß)
- 4.1.7. Passiver Block zur Körpermitte (Halbkreisfußtritt)
- 4.2.2. Handfegen (Fauststoß)
- 4.3.1. Fußabwehr (Ansatz Fußstoß)

#### 5. Schlagtechniken

- 5.1.2.5. Hammerfaustschlag (Fußstoß)
- 5.2.1.1. Ellenbogenstoß zur Seite (Würge von der Seite)
- 5.2.2.1. Ellenbogenschlag vorwärts (Schwinger)
- 5.3.1. Knieschlag (Würge von vorn)

#### 6. Fußtechniken

- 6.1.3. Fußstoß nach unten (Würge von der Seite)
- 6.1.4. Stoppfußstoß (Florettstich von vorn)
- 6.2.2. Seitlicher Fußtritt (Handgelenk erfassen)
- 6.2.3. Halbkreisfußtritt (Schlägerangriff)

#### 7. Wurftechniken

- 7.1.1.3. Große Innensichel (Schwinger)
- 7.1.1.4. Fersenrückwurf aus eigene Bodenlage (Fußtritt zu den Rippen)
- 7.1.2.3. Doppelhandsichel (Fußtritt vorwärts)
- 7.1.2.4. Rückriss (Fußtritt vorwärts)
- 7.1.4.1. Schulterwurf (Stockschlag von oben)
- 7.2.1. Kopfwurf (Würge von vorn)

#### 8. Hebeltechniken

- 8.1.1.4. Armriegel von außen (Griff zum Revers)
- 8.1.1.5. Seitstreckhebel (Würge von der Seite)
- 8.2.3. Handbeugehebel (Handgelenk erfassen – Variante 1)
- 8.2.4. Handdrehbeugehebel (paralleles Handgelenk erfassen)

- 8.1.2.1. Armbeugehebel (Schwinger)
- 8.3.1. Beinhebel (eigene Bodenlage – Variante 1)

3. Kyu

## 9. Würgetechniken

- 9.1.4. Freies Würgen (Verteidiger in der Reitposition)
- 9.1.5. Kragenwürge (Verteidiger in der Rückenlage)
- 9.2.3. Freies Würgen von hinten
- 9.2.4. Kragenwürge (Verteidiger von vorn)

## 10. Festlegetechniken

- 10.1.4. Oberer Vierer Kami-shiho-gatame
- 10.2.1.1. Kreuzfesselgriff Ude-garami-henka-waza
- 10.2.1.2. Armstreckhebel in Bankposition

## 11. Transporttechniken

- 11.1.4. - mit Hilfe eines Armstreckhebels, Armriegel (Variante 1)
- 11.1.5. - mit Hilfe eines Fingerhebels (Variante 2)
- 11.1.6. - mit Hilfe eines Armbeugehebels (Variante 1)

## 12. Abwehrtechniken, gegen:

12.1. Hand- und Armerfassen	6	Varianten
12.2. Erfassen von Kragen/Revers	6	Varianten
12.3. Haarzug	3	Varianten
12.4. Würgetechniken	6	Varianten
12.5. Brustumklammerungen	6	Varianten
12.6. Kopfumklammerung	3	Varianten
12.7. Nelson/Doppelnelson	1	Variante
12.8. Fußangriffe	4	Varianten
12.9. Faustangriffe	4	Varianten
12.10. Stockangriffe	4	Varianten
12.11. Messerangriffe	4	Varianten
12.12. Bewegliche Gegenstände	1	Variante
12.13. Angriffe mit Faustfeuerwaffen	2	Varianten

## 13. Freie Abwehr (gegen mehrere 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