

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

### 1. Vorkenntnisse

### 2. Falltechniken

- 2.4. - unter Einwirkung eines Partners
- gesamte Fallschule



### 3. Ausweichtechniken

- 3.4.3. 3 Stück und Sprung zur Seite
- 3.4.4. Sprung nach hinten

### 4. Block- und Ableittechniken

- 4.1.8. Block nach oben (Fauststoß)
- 4.1.9. Unterarmabwehr als Schwerthandkreuzabwehr (Messer von unten)
- 4.1.10. Verstärkte Unterarmabwehr als Morote-uke (Schlag von außen)
- 4.2.2. Zweier Kontakt (Messer von außen)
- 4.2.3. Kreisförmige Ellenbogenabwehr (Fauststoß)
- 4.3.2. Hakenfußabwehr nach innen (Fußstoß vorwärts)
- 4.3.3. Hakenfußabwehr nach außen (Fußstoß vorwärts)
- 4.3.4. Halbkreisförmige Fußsohlenabwehr (Florettstich)

### 5. Schlagtechniken

- 5.1.3.1. Fingerstich zum Gesicht bei eigener Bodenlage (Würge zw. den Beinen - Variante 1)
- 5.1.2.6. Pressluftschlag (Umklammerung von vorn unter die Arme)
- 5.1.2.7. Doppelhammerfaustschlag (Umklammerung von vorn unter die Arme)
- 5.1.1.3. Parallel-Fauststoß (Würge von vorn)
- 5.2.1.2. Ellenbogenstoß nach hinten (Umklammerung von hinten über die Arme)
- 5.2.2.2. Ellenbogenschlag abwärts (Schwinger)
- 5.3.1. Knieschlag (Würge von vorn – Variante 1)
- 5.4.1. Kopfschlag (Umklammerung von vorn – Variante 1)

### 6. Fußtechniken

- 6.2.4. Fußtritt nach hinten (Umklammerung von hinten)
- 6.2.5. Halbmondtritt (Revers erfassen)
- 6.2.6. Halbkreistritt nach hinten (Schwinger)
- 6.3.1. Fersendrehschlag (Schlägerangriff)
- 6.4.1. Fersenschlag abwärts (Schwinger)

### 7. Wurftechniken

- 7.1.1.5. Kleine Innensichel (Schwinger)
- 7.1.1.6. Kleine Außensichel (Würge von vorn)
- 7.1.2.5. Ausheber (Doppelschwinger)
- 7.1.2.6. Körperwurf (Revers erfassen)
- 7.1.3.3. Hüftrad (Schwinger)

- 7.1.3.4. Hüftfegen (Schwinger)
- 7.2.2. Talfallzug (Ansatz Hüftwurf)
- 7.2.3. Reissballenwurf (Doppelhandsichel von vorn)

Seite 2/3  
2. Kyu

## 8. Hebeltechniken

- 8.1.1.6. Armstreckhebel über die Schulter (Stockschlag von oben)
- 8.1.1.7. Kippstreckhebel (Würge von der Seite)
- 8.1.1.8. Drehstreckhebel (erfassen der Schulter)
- 8.2.5. Handdrehhebel (Handgelenk erfassen diagonal)
- 8.2.6. Handdrehgriff (Schwitzkasten von vorn)
- 8.3.2. Beinbeugehebel Var. 1 (Umklammerung von hinten unter die Arme)
- 8.4.1. Hüft-Körperhebel (Würge von vorn)
- 8.5.2. Nackenhebel (Schwitzkasten von vorn)

## 9. Würgetechniken

- 6 Stück
- 9.3.1. - mit Hilfe eines Stockes
- 9.3.2. - mit Hilfe eines Stockes

## 10. Festlegetechniken

- 10.2.1.3. Seitliche Festhalte mit Armstreckhebel
- 10.2.1.4. Seitliche Festhalte mit Armbeugehebel
- 10.2.1.5. Festlegetechnik mit Körperstreckhebel
- 10.2.2.1. Festlegetechnik mit Hilfe einer Würgetechnik/Körperstreckhebel

## 11. Transporttechniken

- 11.1.7. Armstreckhebel über die Schulter (Variante 2)
- 11.1.8. Armstreckhebel über den Oberarm (Variante 3)
- 11.2.1. Transport mit Hilfe eines Stockes (Variante 1)
- 11.2.2. Transport mit Hilfe eines Stockes (Variante 2)

## 12. Abwehrtechniken, gegen:

- |                                      |   |           |
|--------------------------------------|---|-----------|
| 12.1. Hand- und Armerfassen          | 8 | Varianten |
| 12.2. Erfassen von Kragen/Revers     | 7 | Varianten |
| 12.3. Haarzug                        | 3 | Varianten |
| 12.4. Würgetechniken                 | 7 | Varianten |
| 12.5. Brustumklammerungen            | 7 | Varianten |
| 12.6. Kopfumklammerung               | 4 | Varianten |
| 12.7. Nelson/Doppelnelson            | 2 | Varianten |
| 12.8. Fußangriffe                    | 6 | Varianten |
| 12.9. Faustangriffe                  | 5 | Varianten |
| 12.10. Stockangriffe                 | 6 | Varianten |
| 12.11. Messerangriffe                | 6 | Varianten |
| 12.12. Bewegliche Gegenstände        | 2 | Varianten |
| 12.13. Angriffe mit Faustfeuerwaffen | 4 | 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

Seite 3/3  
2. Kyu