

# 1. Kyu Trainingsanleitung Qin Na/Jiu-Jitsu

## 1. Vorkenntnisse

## 2. Falltechniken

- gesamte Fallschule

## 3. Ausweichtechniken

3.1.5. Kampfhaltung am Boden

3.1.6. Rollen, Gleiten, Auslagewechsel  
- alle Formen

## 4. Block- und Ableittechniken

6 Stück und  
4.2.4. Schulterzug (Schwinger)  
4.2.5. Dreier Kontakt (Messer von außen)

## 5. Schlagtechniken

5.1.1.4. U-Fauststoß (Doppelschwinger)  
5.1.1.5. Adlerschlag zum Hals (Schwinger)  
5.1.1.6. Drachenschlag zum Herzen (Schwinger)  
5.1.2.8. Handinnenkantenschlag zum Hals (Schwinger – Variante 1) oder  
5.1.2.9. Handinnenkantenschlag zum Genitalbereich (Würge von vorn – Variante 2)  
5.1.2.10. Fingerschlag zum Kehlkopf (Messer von außen)  
5.1.3.2. Fingerstich zum Kehlkopf (Messer von außen)  
5.3.2. Knieschlag (Fußtritt vorwärts – Variante 2)  
5.4.2. Kopfschlag (Umklammerung von hinten über die Arme – Variante 2)

## 6. Fußtechniken

5 Stück und  
6.2.7. Gesprungener Fußtritt vorwärts  
6.2.6. Gesprungener Fußstoß zur Seite

## 7. Wurftechniken

7.1.1.7. Innenschenkelwurf (Schwinger)  
7.1.1.8. Fußfegen (Würge von vorn)  
7.1.2.4. Schleuderwurf (Umklammerung von hinten unter die Arme)  
7.1.2.5. Körperrückstoß (Stockschlag von innen)  
7.1.2.6. Schwertwurf (Handgelenke erfassen von vorn)  
7.1.2.7. Beinrückwurf (Fußstoß vorwärts)  
7.1.4.2. Schulterrad (Stockschlag von oben)  
7.1.4.3. Schulterbeinzug (Ansatz Doppelnelson)  
7.2.4. Außendrehwurf (Schwinger)  
7.2.5. Seitenriss (Schwinger)

- und je 2 Kombinationen/Kontertechniken.



## 8. Hebeltechniken

- 8.1.1.9. Armriegel von innen (Würge von der Seite)
- 8.1.1.10. Armstreckhebel über den gegnerischen Unterarm (beide Handgelenke erfassen von vorn)
- 8.2.7. Wickelgriff (Faustrückenschlag)
- 8.2.8. Handseithebel (Einhandwürge von vorn)
- 8.2.9. Handbeugehebel (Einhandwürge von vorn – Variante 2)
- 8.2.10. Fingerhebel (Revers erfassen – Variante 2)
- 8.2.11. Fingerhebel als umgekehrter Kipphandhebel (paralleles Handgelenk erfassen - Variante 3)
- 8.3.3. Beinriegel (Halbkreisfußtritt vorwärts)
- 8.3.4. Beinbeugehebel Variante 2 (Fußtritt vorwärts)
- 8.3.5. Beinhebel zum Abknien (Würge von der Seite – Variante 2)

## 9. Würgetechniken

- 7 Würgetechniken und
- 9.1.6. Beinhalsschere (Doppelschwinger)
- 9.1.7. Würgetechnik mit Hilfe eines Fußes (Würge von vorn zwischen den Beinen)
- 9.3.3. - mit Hilfe einer Kette

## 10. Festlegetechniken

- 3 Stück und
- 10.2.2.2. Festlegetechnik mit Handbeugehebel
- 10.2.2.3. Festlegetechnik mit Kreuzfesselgriff (als Beinvariante)
- 10.2.3.1. - mit Hilfe einer Nervendrucktechnik

## 11. Transporttechniken

- 11.1.9. Armstreckhebel über den Nacken (Variante 4)
- 11.1.10. Armbeugehebel, Kavaliersgriff (Variante 2)
- 11.1.11. Fingerhebel (Variante 3)
- 11.1.12. Fingerhebel (Variante 4)
- 11.1.13. Genickgriff (Variante 1)

## 12. Abwehrtechniken, gegen:

- |                                      |    |           |
|--------------------------------------|----|-----------|
| 12.1. Hand- und Armerfassen          | 10 | Varianten |
| 12.2. Erfassen von Kragen/Revers     | 8  | Varianten |
| 12.3. Haarzug                        | 3  | Varianten |
| 12.4. Würgetechniken                 | 8  | Varianten |
| 12.5. Brustumklammerungen            | 8  | Varianten |
| 12.6. Kopfumklammerung               | 5  | Varianten |
| 12.7. Nelson/Doppelnelson            | 3  | Varianten |
| 12.8. Fußangriffe                    | 8  | Varianten |
| 12.9. Faustangriffe                  | 6  | Varianten |
| 12.10. Stockangriffe                 | 8  | Varianten |
| 12.11. Messerangriffe                | 8  | Varianten |
| 12.12. Bewegliche Gegenstände        | 4  | Varianten |
| 12.13. Angriffe mit Faustfeuerwaffen | 5  | 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