

Prüfungsprogramm Jiu-Jitsu

Doitsu- BUDO- Kwai e.V. Cottbus

10. Kyu weiß-gelber Gürtel

Fallschule (einseitig)	vorwärts, rückwärts, seitwärts
Stellungen	Kampfstellung vorwärts(hoch+tief), Grundstellung(Joi Stellung)
Bewegungen	vorwärts, Drehung rechts, links 90°, 180°(Mawate)
Karate Grundtechniken	gleichseitiger Fauststoß, Bock nach oben, Fußtritt nach vorn
Judo Würfe	O-Soto-Gari, O-Soto-Otoshi
Jiu-Jitsu Techniken	
Beide Handgelenke sind umklammert	Schritt nach vorn, Hände öffnen, Fußstoß, Hände zur hinteren Schulter befreien
Körperumklammerung von vorn über den Armen	Fuß zurücksetzen, Fingerstich in die Leiste, Kniestoß, Schritt nach vorn, Gegner am Boden ablegen, Hebel/Fauststoß
Würgen von vorn mit einer Hand	Hand sichern, Handgelenk fassen, Schritt vor mit Körperdrehung, Hebel in Reiterstellung
Stockschlag von oben	Schritt vor mit gegenseitigem Block, Stock führenden Arm herumschwingen und sichern mit Handgelenkhebel, Fußstoß, entwaffnen

9. Kyu gelber Gürtel

Fallschule (einseitig)	Vorwärts, rückwärts, seitwärts
Stellungen	Kampfstellung Reiterstellung
Karate Grundtechniken	Entgegengesetzter Fausstoß, Block nach unten, Fußtritt nach oben
Judo Würfe	Große Außensichel, beidseitig, Hüftwurf
Jiu-Jitsu Techniken	
Ein Handgelenk ist mit zwei Händen umklammert	Schritt nach vorn mit Schlag zum Kopf, Hand von oben greifen, Hand zur hinteren Schulter befreien
Schwitzkasten von der Seite (hoch)	Schock zum Körper, Arm am Hals greifen, andere Hand zum Kopf(Nase), Kniestoß in die Kniekehle, aufrichten und den Gegner nach hinten ziehen, am Boden ablegen, Hebel/Fußstoß
Würgen von vorn mit beiden Händen	Schlag von oben, Schritt zurück mit Körperdrehung(Reiterstellung), Handrückenschlag/Ellenbogenschlag
Würgen mit beiden Händen von hinten(kurz)	Hand sichern, Schritt zur Seite, Ellenbogenstoß nach hinten, Ellenbogen greifen und unter dem Ellenbogen durch gleiten hinter den Angreifer, Armhebel
Fauststoß zum Kopf	Ausweichen mit Block nach oben, Fauststoß
Messerstich von unten	Ausweichen mit Kreuzblock, Arm herumschwingen mit Kipphandhebel, Fußstoß, entwaffnen
Würgen am Boden(im Reitsitz mit gestreckten Armen)	Kniestoß zum Rücken, gleichzeitig Arme von außen wegziehen, Hüfte heben, Gegner zur Seite abwerfen, Sichern und Hammerfaustschlag