

DDK-Jiu-Jitsu-Braungurtprogramm

1.Kyu-Grad

-neue Techniken-

Befreiungen gegen:

Hand-/Armfassen/Handgelenkgriffe

1.) Der Gegner hält ein Handgelenk in der SV-Stellung mit einer Hand fest:

- Die freie Hand fixiert die gegn. Hand auf dem Handgelenk.
- Ausweichen mit **90-Grad Schrittdrehung** nach innen oder durch **Körperabdrehen** und den gegn. Ellenbogen von oben (mit dem eigenen Ellenbogen) nach unten drücken.
- Gegner mit **Handdrehhebel(Spiralhebel)** in den Kniestand n. unten drücken und weiterleiten zum **Armstreckhebel zu Boden**.
- Gegner mit **Armbeugehebelvariante** festlegen(rückwärts mit einem Bein über das gegn. Schultergelenk steigen und den gegn. Arm gebeugt einklemmen).

2.) Der Gegner hält ein Handgelenk von vorne mit der gegenüberliegenden (re. ; li/li. ;re.) Hand fest :

- Griff lösen im Ansatz und den Gegner mit **Sutemi-Waza(Beinschere)** zu Boden werfen.
- Nachaktion: **Hakentritt (v. oben n. unten)** in den gegn. Unterleib.(Gegner liegt auf dem Rücken)

Würgegriffe

1.) Der Gegner würgt mit beiden Händen von vorne und schiebt den Verteidiger nach hinten, gegen eine Wand:

- Den Angriff im Ansatz weiterleiten durch **Ausfallschritt** zur Seite(linker Hand greift rechte Hand des Gegners; rechte Hand drückt gegn. Ellenbogen von unten n. oben gedreht n. vorne)
- Der Gegner wird durch das Weiterleiten gegen die Wand geschleudert.
- Nachaktion: Frei.

2.) Unterarmwürgen von hinten (sehr gefährlich):

- Den gegnerischen Arm sofort mit einem Arm sperren, damit der Griff nicht zugezogen werden kann.
- Schritt zur Seite und **Ellenbogenschlag/-stoß(vorne n. hinten)** zum Solar-plexus ausführen.
- Zwischen die Beine des Gegners abknien und mit **Te-Waza (Schulterrad aus dem Kniestand)** den Gegner zu Boden werfen.
- **Gegner mit Armschlüsselvariante und Handbeugehebel festlegen.**

Brustumklammerungen

1.) Der Gegner greift mit Brustumklammerung von hinten, direkt unter die Achseln , ohne Armeinschluss an:

- Aus der Bewegung den Gegner mit **Yoko-Sutemi-Waza (Außendrehwurf)** zu Boden werfen.
- Nachaktion: Aus der Bodenlage: **Ellenbogenschlag/-stoß(oben n. unten)** zum gegnerischen Unterleib ausführen.

2.) Der Gegner greift mit Brustumklammerung von hinten oder seitlich, mit Armeinschluss an:

- Das Bein tief zwischen die gegnerischen Beine nach hinten hinausschieben.
- Den Gegner mit **Ashi-Waza (Kleinen Innendrehwurf)** nach hinten zu Boden werfen.
- Die Verteidigung mit **Faustücken-/Handruckschlag** zum gegnerischen Kopf beenden

Revers-/Kragenfassen

1.) Der Gegner greift von vorne, mit einer Hand in die Revers und droht mit der anderen Hand zu schlagen:

- Die freie, Hand presst die gegnerische Hand fest gegen den Oberkörper **Handsperrhebel**.
- **Körperabdrehen** ausweichen und gegn. Ellenbogen mit **Knochenbrecher** hebeln.
- Weiterdrehen und den Gegner mit **Schwertwurf n. hinten** zu Boden werfen.
- Gegner mit Armschlüsselvariante und Handbeugehebel festlegen.

Haarzug/Haarfassen

1.) Der Gegner greift von vorne, mit einer Hand in die Haare und zieht in einen Kniestoß:

- Eine Hand presst die gegnerische Hand fest gegen den Kopf **Handsperrhebel**.
- Die andere Hand greift das gegn. Ellenbogengelenk an.
- Je nach Entfernung den Gegner mit einem **Knieschlag/-stoß(seitlich)** oder **Halbkreisfußtritt(n. vorne)** in den Unterleib schocken.
- Den nach vorne fallenden Gegner mit **Armbeugehebel zu Boden** drücken und mit **Armstreckhebelvariante** (Linkes Knie stützt sich auf die gegnerische Wirbelsäule in Schulterhöhe, das rechte Bein legt den gegnerischen Arm in der Leistengegend fest) festlegen.
- Mit **Handbeugegrieff (Kavaliergriff)** den Gegner aufheben und transportieren oder direkt in den **Kavaliergriff** nehmen.

Kopfumklammerungen (Schwitzkasten)

1.) Der Gegner umklammert den Kopf von vorne:

- Den Gegner mit einer **Handinnenkante (unten n. oben)** in den Unterleib schocken und mit **Te-Waza (Doppelhandsichel)** zu Boden werfen.
- Nachaktion: **Fauststoß(gerade)** zum gegnerischen Unterleib ausführen. Und den Gegner mit **Beinriegel** festlegen.

DDK-Jiu-Jitsu-Braungurtprogramm

1.Kyu-Grad

-neue Techniken-

Nelson-/Doppelnelson

1.) Der Gegner greift mit Doppelnelson an; Befreiung im Ansatz:

- Die Schultern und Arme nach unten drücken, wodurch der Griff nicht geschlossen werden kann.
- Den Gegner mit **Yoko-Sutemi-Waza (Außendrehwurf)** zu Boden werfen und dabei mitrollen **Mae-Ukemi**.
- Nachaktion: Aus der Bodenlage: Ellenbogenschlag/-stoß(oben n. unten) in den Unterleib des Gegners ausführen.
- Mit **Kehlkopfkontrolle** in die SV-Stellung aufstehen.

Abwehren gegen:

Faustangriffe

1.) Der Gegner schlägt mit doppeltem Faustschlag(re.,li.) zum Kopf:

Kurze Distanz

- Ausweichen(**Abtauchen** und **Pendeln**)
- **Kettenfauststoß** zum gegn. Unterleib schlagen und den Gegner mit **Te-Waza (Doppelhandsichel)** zu Boden werfen.
- Den Gegner im Boden auf den Bauch drehen und mit **Wirbelsäulenhebel** festlegen und zur Angriffsaufgabe zwingen.

2.) wird durch den Prüfling selbst zusammengestellt

Fußangriffe

1.) Der Gegner führt einen Halbkreisfußtritt (n. vorne) zum Kopf-Halsbereich aus:

Halbdistanz/Weitdistanz

- Aus der SV-Stellung in den Angriff eindrehen und den Fußtritt mit **Unterarmblock(innen n. außen)** anblocken und zum **Armklemmgriff** unter der linken Achsel weiterleiten.
- **90-180-Grad-Schrittdrehung** und den Gegner mit **Ashi-Waza(Großer Innensichel)** zu Boden werfen.
- **Fauststoß(gerade)** zum gegn. Unterleib ausführen und den Gegner mit **Beinriegel** festlegen.

Waffenabwehren gegen:

Stockangriffe

1.) Der Gegner schlägt mit einem Stock von innen nach außen zum Körper:

Halbdistanz (aus der Bewegung)

- Ausweichen (**90-Grad Schrittdrehung**) nach außen oder **Ausfallschritt** zum parallelen Fußstand.
- Den Angriff mit **Unterarmblock(mitte) (doppelt)** blocken.
- Den Gegner mit **Körperstreckhebel** zu Boden führen, entwaffnen und festlegen.
- Gegner mit **Kreuzfesselgriff** den Gegner aufheben und transportieren.

Messerangriffe

1.) Der Gegner sticht mit einem Messer von innen nach außen zum Körper:

Halbdistanz (aus der Bewegung)

- Ausweichen (**90-Grad Schrittdrehung**) nach außen zum parallelen Fußstand.
- Den Angriff mit **Unterarmblock(mitte) (doppelt)** hart blocken.
- Den gegnerischen Arm mit **Armbeugehebel(Schlüsselgriff)** festhalten.
- Den Gegner mit **Knieschlag/-stoß(seitlich)** und **Armbeugehebel** zu Boden führen. (Das Messer zeigt auf den Körper des Gegners)
- Mit **Handdrehbeugehebel** in Garamistellung den Gegner entwaffnen und festlegen.

2.) Der Gegner sticht mit einem Messer gerade (Stiletstich) zum Körper:

Halbdistanz (aus der Bewegung)

- Ausweichen durch **Körperabdrehen** und **Knochenbrecher** mit dem linken Arm auf den gegnerischen Ellenbogen schlagen.
- **Ellenbogenschlag/-stoß(seitlich)** mit dem linken Arm in die kurzen Rippen und zum Kopf des Gegners ausführen.
- Rechter Arm schlägt unter den gegnerischen Arm und klemmt Diesen fest an den Körper.
- Den Gegner mit **Körperstreckhebel** zu Boden führen und entwaffnen.

Schusswaffen

1.) Pistole von vorne gestreckt rechts gehalten, zum Magen gerichtet:

Kurzdistanz

- Ausweichen durch **Körperabdrehen**. Gleichzeitig führt die li. Hand mit Unterstützung der re. Hand die Pistole aus der Schussrichtung.
- Gegner mit **Handbeugehebel** ruckartig zu Boden ziehen. Der Pistolenlauf zeigt zum Gegner.
- Pistole nach vorne aus der gegn Hand ziehen oder den Gegner mit **Körperstreckhebel** zu Boden führen, wobei entwaffnet wird (die Waffe mit beiden Händen nach vorne aus der gegnerischen Hand ziehen) .

DDK-Jiu-Jitsu-Braungurtprogramm

1.Kyu-Grad

-neue Techniken-

andere Waffen (u.a. schwingende Gegenstände)

1.) Der Gegner schlägt mit einer Kette von außen nach innen und innen nach außen,(Achterschlag) zum Körper:

Weitdistanz (aus der Bewegung)

- Ausweichen(**Abtauchen**) und den Gegner mit **Schulter-Beinzug** zu Boden werfen.
- **Nachaktion: Aus der Bodenlage:** Auf den Gegner rollen und mit einem **Ellenbogenschlag/-stoß(o. n. unten)** zum Unterleib schocken.
Fausrücken/-Handruckschlag zum gegnerischen Kopf ausführen.und den Gegner entwaffnen.

Verteidigung aus der Bodenlage

1.) Der Gegner würgt den Verteidiger aus dem Knien, mit beiden Händen von vorne, zwischen den Beinen :

- Die Halsmuskeln anspannen, Schultern hochziehen und das Kinn schnell auf die Brust drücken, damit der Würgegriff nicht sofort wirkt.
- Die linke Hand greift das gegnerische rechte Handgelenk, die rechte Hand führt einen **Handballenschlag/-stoß(n. oben)** zum gegnerischen Kinn oder Sonnengeflecht aus.
- Der rechte Fuß drückt den Gegner am linken Knie seitlich nach hinten.
- Den Gegner mit **Leistenstreckhebel (umgekehrt)** festlegen.

Kombinationen von Schlag- und Beintechniken:

<input type="checkbox"/> Kombination	Linksauslage	Fauststoß links, Fauststoß rechts, Halbkreisfußtritt n. vorne, rechts
	Rechtsauslage	Fauststoß rechts, Fauststoß links, Halbkreisfußtritt n. vorne ,links
<input type="checkbox"/> Kombination	Linksauslage	Fauststoß links, Fauststoß rechts, Fußstoß(rückwärts), rechts
	Rechtsauslage	Fauststoß rechts, Fauststoß links, Fußstoß(rückwärts), links