

DDK-Jiu-Jitsu-Blaugurtprogramm

2.Kyu-Grad

-neue Techniken-

Befreiungen gegen:

Hand-/Armfassen/Handgelenkgriffe

1.) Der Gegner hält beide Handgelenke von vorne fest:

- Den Gegner mit einem **Schienbeintritt(Low-Kick)** zur Wade oder zum Innenknie schocken.
- Die Arme kreisförmig zum Körper ziehen, die rechte Hand greift die rechte Hand des Gegners, die linke Hand greift die linke Hand des Gegners
- Den Gegner von vorne unterlaufen und mit **Handsperrhebel (unten n. oben)** hebeln. Gegner steht auf den Zehenspitzen.
- Durch einen **kreisförmigen Ausfallschritt** (linker Fuß nach hinten) und **Kipphandhebelhebel** den Gegner zu Boden werfen.
- **Nachaktion:** **Schienbeintritt(Low-Kick)** in die Nieren des Gegners ausführen und mit einem **Armstreckhebel (umgekehrt)** den Gegner festlegen. (Gegner liegt auf dem Rücken, der Arm zeigt im Schultergelenk gestreckt nach hinten, oben. Die Hände halten den gegnerischen Arm am Handgelenk fest; das rechte Knie drückt den gegnerischen Ellenbogen zu Boden.

2.) Der Gegner hält beide Handgelenke von hinten fest:

- Den Gegner mit einem **Stamptritt(Fersentritt)(oben n. unten)** auf den linken Fuß schocken.
- Das linke Bein hinter die gegnerischen Beine stellen und den Gegner mit **Yoko-Sutemi-Waza(Talfallzug)** zu Boden werfen.
- **Nachaktion:** Aus der Bodenlage: **Fauststoß(kreisförmig)** mit der rechten Faust zum gegnerischen Unterleib ausführen und **Ellenbogenschlag/-stoß(seitlich)** zum Kinn mit dem linken Arm ausführen.
- Auf den Gegner rollen und mit Kehlkopfkontrolle aufstehen in die SV-Stellung

Würgegriffe

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

- Die Halsmuskeln anspannen, Schultern hochziehen und das Kinn schnell auf die Brust drücken, damit der Würgegriff nicht sofort wirkt.
- Die linke Hand hält den gegnerischen rechten Arm fest. **Ellenbogenschlag/-stoß(seitlich)** zum gegn. Hals mit rechts ausführen.
- Gleichzeitig den Gegner mit **Ashi-Waza(Großes Außenrad)** zu Boden werfen.
- Gegner mit **Armstreckhebel** und **Unterarmwürgen** festlegen.

2.) Der Gegner würgt mit beiden Händen von vorne und schiebt den Verteidiger nach hinten:

- Die Halsmuskeln anspannen, Schultern hochziehen und das Kinn schnell auf die Brust drücken, damit der Würgegriff nicht sofort wirkt.
- **Griffsprengen**(linker Arm schlägt gegnerischen rechten Arm nach unten, rechter Arm schlägt gegnerischen linken Arm nach oben).
- Beide Hände greifen nach dem **Grifflösen** sofort die Revers des Gegners.
- Den Gegner mit **Ma-Sutemi-Waza(Kopfwurf)** zu Boden werfen und mit einer **Schulterschärpe** festlegen.

Brustumklammerungen

1.) Der Gegner greift mit Brustumklammerung von vorne, im Ansatz an:

- Den Gegner mit **Daumenstachel** in den Unterleib schocken und mit **Koshi-Waza(Hüftfegen)** zu Boden werfen.
- **Nachaktion:** Freie Wahl

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

- Den Gegner mit **Kopfstoß(n. hinten)** auf das Gesicht schocken.
- Die gegnerischen Hände mit **Grifflösen(Knochenreibe)** auf den gegnerischen Handrücken lockern.
- Rechte und linke Hand greifen die gegnerische rechte Hand. Durch **kreisförmigen Ausfallschritt**(rechter Fuß nach hinten) und **Handdrehbeugehebel** beugt sich der Gegner nach vorne.
- **Fußtritt/-stoß(gerade)** zum gegnerischen Kopf, Sonnengeflecht oder kurze Rippen und **Abwärtsfußschlag(innen n. außen)** auf den gegnerischen gehebelten Arm ausführen. (Beide Fußtechniken mit dem rechten Bein ausführen)

Revers-/Kragenfassen

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

- **Unterarmblock(innen n. außen)** mit dem rechten Arm gegen den drohenden Schlag ausführen.
- **Handkante(außen n. innen)** zum gegn. Hals mit der Hand, die den Block ausgeführt hat.
- Die Hand greift nach der Handkante in den Nacken des Gegners.
- Den Gegner mit **Ma-Sutemi-Waza (Eckenwurf)** zu Boden werfen und mit einer **Schulterschärpe** festlegen.
- **Der Gegner schlägt aus der Bodenlage mit der Faust seitlich zum Kopf (Schwinger):**
- Den Angriff durch **Unterarmblock(innen n. außen)** mit dem linken Arm blocken. Gegnerischen Arm mit **Armschlüssel** festlegen.
- **Nachaktion:** Hammerschlag(oben n. unten) zur gegn. Nase ausführen.

Haarzug/Haarfassen

1.) Der Gegner greift von einer Seite, mit einer Hand in die Haare; Befreiung im Ansatz:

- Beide Hände pressen die gegnerische Hand fest gegen den Kopf **Handsperrhebel**. Durch **90-Grad-Körperdrehung** unter den gegnerischen Arm, wird der Griff in den Haaren gelöst.
- **Halbkreisfußtritt(n. vorne)** in den gegnerischen Unterleib oder die Niere, Wirbelsäule ausführen(je nach Seite links oder rechts).
- Den nach vorne fallenden Gegner mit **Armstreckhebel(umgekehrt)** zu Boden drücken.
- Gegner mit **Armstreckhebelvariante(Knie-Schulter)** (Linkes Knie stützt sich auf die gegnerische Wirbelsäule in Schulterhöhe, das rechte Bein legt den gegnerischen Arm in der Leistengegend fest) festlegen.

DDK-Jiu-Jitsu-Blaugurtprogramm

2.Kyu-Grad

-neue Techniken-

Kopfumklammerungen (Schwitzkasten)

1.) Der Gegner umklammert den Kopf von einer Seite; Befreiung im Ansatz:

- Den gegnerischen Angriff mit dem rechten Arm blocken, wodurch der Gegner den Schwitzkasten nicht schließen kann.
- Den Gegner mit einem linken **Ellenbogenschlag/-stoß(seitlich)** zum Unterleib schocken.
- Linkes Bein hinter die gegnerischen Beine stellen und den Gegner mit **Yoko-Sutemi-Waza(Talfallzug)** zu Boden werfen.
- Nachaktion: Aus der Bodenlage: Fauststoß(kreisförmig) mit der rechten Faust zum gegnerischen Unterleib ausführen.

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.
- Ein Bein hinter die Beine des Gegners stellen.
- Den Gegner mit **Te-Waza(Schaufelwurf)** zu Boden werfen.
- Nachaktion: **Fauststöße** zum Gegner ausführen.

Abwehren gegen:

Faustangriffe

1) Der Gegner schlägt mit der Faust seitlich zum Kopf (Schwinger):

Kurze Distanz

- Den Angriff durch **Unterarmblock(innen n. außen)** mit dem linken Arm blocken. Den Arm greifen und Angreifer auf die Schlagseite ziehen.
- Gegner mit **Ashi-Waza(Fußfeger)** zu Boden werfen.
- Nachaktion: **Fauststoß(gerade)** mit der rechten Faust zum Kopf ausführen oder den Gegner mit **Leistenstreckhebel** festlegen.

2.) Der Gegner schlägt mit doppeltem Faustschlag zum Kopf:

Kurze Distanz

- Mit **Unterarmblock(innen n. außen)** li. ,re. die gegnerischen Faustschläge abblocken.
- Den Gegner mit **Ashi-Waza(Große Innensichel)** zu Boden werfen. (Beide Hände stoßen den Gegner bei der Wurfausführung an seinen Schultern nach hinten zu Boden)
- Nachaktion: **Stampftritt(Fersentritt)(oben n. unten)** in den Unterleib des Gegners ausführen.

Fußangriffe

1.) Der Gegner führt einen seitlichen Fußtritt zum Magen aus:

Halbdistanz/Weitdistanz

- Ausweichen durch **Körperabdrehen** und gegnerischen Fußtritt mit einem **Unterarm-Fegeblock(links) einzeln oder doppelt** mit beiden Händen weiterleiten.
- **Handinnenkante(oben n. unten)** über die Schulter zum Magen schlagen, wodurch der Gegner n. unten gedrückt wird.
- Mit **Freies Würgen** den Gegner zur Aufgabe zwingen. Gegner zu Boden fallen lassen und freie Nachaktion.

Waffenabwehren gegen:

Stockangriffe

1.) Der Gegner führt einen Stockstich (beidhändig) zum Körper aus(langer Stock):

- Ausweichen (**90-Grad Schrittdrehung**) nach außen oder durch **Körperabdrehen**.
- Stockstich mit **Unterarmblock (links)** weiterleiten.
- **Faustrückenschlag** mit der linken Faust zum gegn. Kopf ausführen.
- Die rechte Hand greift den Stock.
- Den Gegner mit der linken Hand an der Schulter greifen und mit **Ashi-Waza(Kleine Außensichel)** links zu Boden werfen.
- Nachaktion: **Stockstich/-schlag** zum Gegner ausführen.

2.) Der Gegner schlägt mit einem Stock von oben nach unten, seitlich zum Kopf, beidhändig.(langer Stock):

- Aus der SV-Stellung in den Schlag eindrehen, ohne zu blocken.
- Den Gegner mit **Koshi-Waza** oder **Te-Waza** zu Boden werfen.
- Gegner am Boden entwaffnen(mehrere Möglichkeiten demonstrieren)
- Nachaktion: Frei

DDK-Jiu-Jitsu-Blaugurtprogramm

2.Kyu-Grad

-neue Techniken-

Messerangriffe

1.) Der Gegner sticht mit einem Messer von oben nach unten zum Körper:

Halbdistanz (aus der Bewegung)

- Ausweichen (**90-Grad Schrittdrehung**) nach außen, **Handkantenblock(unten n. oben)** um den Messerangriff abzublocken.
- **Knöchelfauststoß(gerade)** mit der rechten Faust in die gegnerische rechte Achsel ausführen.
- Die rechte Hand greift das gegnerische Handgelenk, die linke Hand greift oberhalb des gegnerischen Ellenbogens.
- Den Gegner mit **Armstreckhebel zu Boden** weiterleiten, entwaffnen und festlegen.

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

Halbdistanz (aus der Bewegung)

- Ausweichen (**90-Grad Schrittdrehung**) nach innen zum parallelen Fußstand.
- Den Angriff mit **Unterarmblock(doppelt)** hart blocken.
- **Ellenbogenschlag/-stoß(seitlich)/Fastrücken-/Handrückenschlag** mit dem rechten Arm zum gegnerischen Kopf ausführen.
- Rechte Hand zieht den Gegner im Genick nach vorne.
- **Knieschlag/-stoß(unten n. oben)** zum gegnerischen Kopf ausführen.
- Den Gegner zu Boden führen, wobei die rechte Hand im gegnerischen Genick einen **Nervengriff** ausführt.
- Den Gegner mit **Armstreckhebelvariante** und dem **rechten Knie im Genick** entwaffnen und festlegen.

Messertechnik auch mit direkter Technikausführung üben

Schusswaffen

1.) Pistole von der Seite, gestreckt rechts gehalten, zur rechten Schläfe gerichtet:

Kurzdistanz

- **180-Grad-Körperdrehung**, rechter Arm drückt den gegnerischen Arm von der Schläfe weg.
- Gleichzeitig führt der linke Arm einen **Ellenbogenschlag/-stoß (seitlich)** zum gegnerischen Kopf aus.
- 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) .

andere Waffen (u.a. schwingende Gegenstände)

1) Der Gegner schlägt mit einer Kette von außen nach innen zum Körper:

Halbdistanz (aus der Bewegung)

- Ausweichen(**180-Grad Körperdrehung**) und in der Drehung in die Hocke gehen.
- Aus der Hocke heraus den Gegner mit einem **Beininnenhebel** oder **Beinbeugehebel** zu Boden werfen.
- **Atemtechniken** zum Unterleib ausführen oder den Gegner mit **Beinbeugehebel** festlegen und entwaffnen.

Verteidigung aus der Bodenlage

1.) Verteidiger liegt auf dem Boden: Der Gegner schlägt mit einem Stock von oben nach unten, zum Körper, beidhändig. (langer Stock): Neu

Weitdistanz (aus der Bewegung)

- Der Gegner wird mit einem **Fußblock(doppelt)** an Knie und Hüfte stoppen und mit **Beinbeugehebel** zu Boden werfen.
- Den Gegner mit **Beinbeugehebel** und **Haarriss(n. hinten)** kontrollieren.
- Gegner entwaffnen und über die Seite aus dem Beinbeugehebel in die SV-Stellung im Stand rollen.

Kombinationen von Schlag- und Beintechniken:

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Kombination | Linksauslage
Rechtauslage | Fauststoß links, Fauststoß rechts, Fastrücken-/Handrückenschlag, links
Fauststoß rechts, Fauststoß links, Fastrücken-/Handrückenschlag, rechts |
| <input type="checkbox"/> Kombination | Linksauslage
Rechtauslage | Fauststoß links, Fauststoß rechts, Handkante (außen n. Innen), rechts
Fauststoß rechts, Fauststoß links, Handkante (außen n. Innen), links |