

DDK-Jiu-Jitsu-Grüingurtprogramm

3.Kyu-Grad

-neue Techniken-

Befreiungen gegen:

Hand-/Armfassen/Handgelenkgriffe

1.) Handgeben oder der Gegner hält das rechte Handgelenk von vorne mit der rechten Hand fest:

- Den Gegner mit einem **Schienbeintritt(Low-Kick)** oder **Fußtritt/-stoß(seitlich)** zum Knie schocken.
- **90-Grad-Schrittdrehung** und den Gegner mit einem **gestrecktem Armhebel** und Angriff mit der linken Hand auf das gegn. Ellenbogengelenk seitlich zu Boden drücken.
- Den Gegner mit **Armstreckhebelvariante** (Linkes Knie stützt sich auf die gegnerische Wirbelsäule in Schulterhöhe, das rechte Bein legt den gegnerischen Arm in der Leistengegend fest) festlegen und mit **Handbeugetransportgriff(Kavaliergriff)** aufheben u. transportieren.

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

- Den Gegner mit einem **Fußtritt/-stoß(gerade)** in den Unterleib schocken.
- **Grifflösen** durch linken und rechten Handgelenkkreisel und die Arme kräftig in einem Bogen nach vorne in die gegn. Körperseiten stoßen.
- Eindrehen und den Gegner mit **Koshi-Waza** zu Boden werfen.
- Nachaktion: **Hammerschlag** zum Brustbein des Gegners ausführen oder mit **wahlfreier Festlegetechnik** den Gegner festlegen.

Würgegriffe

1.) Der Gegner würgt mit beiden Händen von einer Seite:

- Die Halsmuskeln anspannen, Schultern hochziehen und das Kinn schnell auf die Brust drücken, damit der Würgegriff nicht sofort wirkt.
- Den Gegner mit einem **Ellenbogenschlag/-stoß(seitlich)** zum Kinn schocken. Der Arm, der den Ellenbogenstoß ausgeführt hat, hebelt einen gegnerischen Arm mit **Riegelstreckhebel**.
- Durch einen **kreisförmigen Ausfallschritt**(linkes oder rechtes Bein nach hinten) und **Riegelstreckhebel** den Gegner zu Boden hebeln
- Nachaktion: Freie Wahl

2.) Der Gegner würgt mit beiden Händen von hinten:

- Die Halsmuskeln anspannen, Schultern hochziehen und das Kinn schnell auf die Brust drücken, damit der Würgegriff nicht sofort wirkt.
- Mit **Fingerhebel** (die gegnerischen Daumen von hinten nach vorne gegen den Hals ziehen) den Würgegriff lösen. (**Grifflösen**)
- Die gegnerischen Arme von oben nach unten in Ellenbogenhöhe auf die Schultern schlagen (**doppelter Armbrecher**) und den Gegner mit **Te-Waza (Schulterwurfvariante mit doppeltem gestreckten Armhebel)** zu Boden werfen.
- Nachaktion: Freie Wahl

Brustumklammerungen

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

- Den Gegner mit **Kopfstoß(n. hinten)** auf das Gesicht schocken.
- Der Verteidiger beugt sich nach vorne und bringt den Gegner mit einem **Beindurchzug** zu Fall.
- Den Gegner mit **Fußbeugehebel** auf den Bauch drehen und mit **Beinbeugehebel** festlegen. Gegner mit **Haarriss(n. hinten)** kontrollieren.
- Den Gegner dirigieren und mit **Kreuzfesselgriff** aus der Festlegeposition aufheben und transportieren.

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

- Den Gegner mit einem **Stampftritt(Fersentritt)(oben n. unten)** auf den rechten Fuß schocken.
- Beide Arme kräftig nach vorne stoßen, wie bei einem Fauststoß(gerade). (**Griffsprengen**)
- Den Gegner mit **Te-Waza(Schulterwurf)** zu Boden werfen, **Knochenbrecher** zum gegn. Arm ausführen und **Handkante (außen n. innen)** zum gegn. Hals ausführen.

Revers-/Kragenfassen

1.) Der Gegner greift von hinten mit einer Hand in den Kragen und zieht den Verteidiger nach hinten:

- Aus der Bewegung **180-Grad Körperdrehung** nach innen, **Pressluftschlag/Handkante(außen n. innen)** mit rechter Hand zum gegnerischen linken Ohr ausführen.
- Gegner überlaufen und mit **Ashi-Waza(Große Außensichel)** zu Boden werfen.
- Nachaktion: **Fauststoß(gerade)** mit der rechten Faust zum gegnerischen Kopf ausführen.

2.) Der Gegner greift von hinten mit einer Hand in den Kragen und schiebt den Verteidiger nach vorne:

- Aus der Bewegung **180-Grad Körperdrehung** nach innen, **Pressluftschlag/Handkante(außen n. innen)** mit rechter Hand zum gegnerischen linken Ohr ausführen, die Bewegung des Gegners aufnehmen und ihn mit **Te-Waza oder Koshi-Waza** zu Boden werfen.
- Nachaktion: **Fauststoß(gerade)** mit der rechten Faust zum gegnerischen Kopf ausführen.

Haarzug/Haarfassen

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

- Beide Hände pressen die gegnerische Hand fest gegen den Kopf **Handsperrhebel**. Durch **180-Grad-Körperdrehung** unter den gegnerischen Arm, wird der Griff in den Haaren gelöst.
- **Fußtritt/-stoß(gerade)** in den gegnerischen Unterleib ausführen.
- Den Gegner mit **Armstreckhebelvariante** festlegen. (Linkes Knie stützt sich auf die gegnerische Wirbelsäule in Schulterhöhe, das rechte Bein legt den gegnerischen Arm in der Leistengegend fest)

DDK-Jiu-Jitsu-Grüingurtprogramm

3.Kyu-Grad

-neue Techniken-

Kopfumklammerungen (Schwitzkasten)

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

- Den gegnerischen Angriff mit dem linken Arm blocken, wodurch der Gegner den Schwitzkasten nicht schließen kann.
- Den Gegner mit einer rechten **Handinnenkante(unten n. oben)** in den Unterleib schocken.
- Rechter und linker Arm führen einen **Genickbeugehebel** am gegnerischen Genick aus.
- **Den Gegner mit dem Hebel nach vorne zu Boden ziehen. mit einem Knie zwischen den Schulterblättern belasten und wahlfreie Schlagtechnik auf Atemi-Punkte.**

Nelson-/Doppelnelson

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

- Durch den gegnerischen Angriff durchrutschen und den Gegner mit einem **Fußtritt** in den Unterleib schocken.
- Aus der Bodenlage seitlich weg drehen und den Gegner durch einen **Beininnenhebel** zu Fall bringen. (Hebel mit den Armen ausführen)
- Nachaktion: Aus der Bodenlage: Frei

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.
- Aus der SV-Stellung in den Schlag eindrehen und den Gegner mit **Koshi-Waza(Hüftfegen)** zu Boden werfen.
- Nachaktion: **Fauststoß(gerade)** mit der rechten Faust zum Kopf ausführen oder den Gegner mit **Leistenstreckhebel** festlegen.

2.) Der Gegner schlägt mit einem Aufwärtshaken zum Magen:

Kurze Distanz

- Durch **Körperabdrehen** ausweichen und mit **Handkantenblock(oben n. unten)** links den Faustschlag abblocken.
- Die rechte Hand schlägt von innen in die gegnerische Ellenbeuge und drückt den Gegner mit dem linken Arm in den **Kreuzfesselgriff**.
- Den Gegner transportieren.

Fußangriffe

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

- Aus der SV-Stellung den Angriff mit einem **Kreuzblock(unten)** abblocken, den gegnerischen Unterschenkel greifen und den Gegner nach vorne aus dem Gleichgewicht ziehen, so dass er zu Boden fällt.
- Den Gegner mit **Beinbeugehebel** festlegen und mit **Haarriss(n. hinten)** kontrollieren.
- Den Gegner dirigieren und mit **Kreuzfesselgriff** aus der Festlegeposition aufheben und transportieren.

Waffenabwehren gegen:

Stockangriffe

1.) Der Gegner schlägt mit einem Stock von oben nach unten, innen nach außen zum Kopf:

- Ausweichen mit **Ausfallschritt**(linker Fuß zur linken Seite) und mit dem Oberkörper zur Seite ausweichen.
- Mit dem rechten Arm den gegnerischen Angriff weiterleiten und den gegnerischen Arm festhalten.
- Gegner durch **Kragenwürgen** mit der linken Hand nach hinten zu Boden ziehen.
- Nachaktion: Gegner mit **Kragenwürgen und Armstreckhebel(über den Oberschenkel)**(gegnerischen rechten Arm über den rechten Oberschenkel hebeln entwaffnen).
- Den Gegner mit **Kragenwürgen** auf den Bauch drehen ,im Reitersitz auf dem Gegner setzten und mit einer Kombination aus **Kragenwürgen** und **Genickbeugehebel** zur Aufgabe zwingen.

Messerangriffe

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

Halbdistanz (aus der Bewegung)

- Ausweichen (**90-Grad Schrittdrehung**) nach außen und mit der linken Hand einen **Handkantenblock(oben n. unten)** auf das gegnerische Handgelenk ausführen um den Messerangriff abzublocken.
- **Knöchelfauststoß(gerade)** mit der rechten Faust zum gegn Hals ausführen.
- **Doppelschrittdrehung** nach innen oder direkte Wurfausführung und den Gegner mit einem **Kipphandhebel** zu Boden werfen.
- Nachaktion: Gegner mit aufgestauchten **Handbeugehebel** entwaffnen und mit **Knie-Halswürgen** die Verteidigung beenden.

Schusswaffen

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

Kurzdistanz

- Mit einer Hand eine **Handfege(Handgelenkschleuder)** ausführen und die Pistole aus der Körperlinie schlagen.
- Abwehr mit **Knöchelfauststoß(gerade)** zum Kehlkopf beenden.
- Gegner mit **Handbeugehebel** ruckartig zu Boden ziehen. Der Pistolenlauf zeigt zum Gegner.
- Pistole nach vorne aus der gegn. Hand ziehen.

DDK-Jiu-Jitsu-Grüingurtprogramm

3.Kyu-Grad

-neue Techniken-

andere Waffen (u.a. schwingende Gegenstände)

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

Halbdistanz (aus der Bewegung)

- Ausweichen(**180-Grad Schrittdrehung**) und in der Drehung den Angriff mit beiden Unterarmen(Weichteilseite) fließend weiterleiten.
- Den Gegner mit **Körperstreckhebel** zu Boden führen, entwaffnen und festlegen.

Verteidigung aus der Bodenlage

1.) Der Gegner würgt den Verteidiger aus dem Kniestand, mit beiden Händen von hinten im Kniestand:

- Die Halsmuskeln anspannen, Schultern hochziehen und das Kinn schnell auf die Brust drücken, damit der Würgegriff nicht sofort wirkt.
- Den Gegner mit einem **Pressluftschlag(doppelt)** auf die Ohren schocken.
- **Knieschlag/-stoß(unten n. oben)** zum gegnerischen Kopf ausführen.
- Den Gegner mit einer **Bein-Halsschere** würgen und auf eine Seite oder Rücken drehen.
- Nachaktion: Je nach Entfernung Hand-oder Fußtechniken einsetzen.

Kombinationen von Schlag- und Beintechniken:

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Kombination | Linksauslage
Rechtauslage | Fauststoß links, Fauststoß rechts, Lowkick, rechts
Fauststoß rechts, Fauststoß links, Lowkick, links |
| <input type="checkbox"/> Kombination | Linksauslage
Rechtauslage | Fauststoß links, Fauststoß rechts, Fußtritt/-stoß (seitwärts), links
Fauststoß rechts, Fauststoß links, Fußtritt/-stoß (seitwärts), rechts |