

DDK-Jiu-Jitsu-Grüingurtprogramm 3.Kyu-Grad

Grundtechniken	70	Die Grundtechniken werden aus der Bewegung demonstriert.
Falltechniken	6	
Ausweichen	6	
Blocken/Fegen/Ableiten/Weiterleiten	6	
Schlag-/Stoßtechniken	9	
Fuß-/Beintechniken	7	
Wurftechniken	10	
Hebeltechniken (ohne Festlege- und Transporthebeltechniken)	12	
Festlegetechniken	7	
Würgetechniken	4	
Transporttechniken	3	
Jiu-Jitsu-Kombinationen	43	Die Kombinationen aus der Bewegung demonstrieren. Nach jeder Kombination die SV-Stellung einnehmen.
Befreiungen gegen:	27	Eine kurze Angriffs- und Haltephase ist für den Angriff erlaubt.
Hand-/Armfassen/Handgelenkgriffe	6	
Würgeangriffe	6	
Brustumklammerungen	4	
Revers-/Kragenfassen	4	
Haarzug/Haarfassen	3	
Kopfumklammerungen (Schwitzkasten, Genickhebel)	3	
Nelson-/Doppelnelson	1	
Abwehren gegen:	13	Nach Abwehr von Angriffen, die mit einer Waffe ausgeführt werden, ist der Angreifer zu entwaffnen und die Waffe nach jeder Abwehrkombination sicherzustellen. Die Hände sind bei Waffenabwehren eng am Körper zu halten.
Faustangriffe	4	
Fußangriffe	3	
Waffenabwehren gegen:		
Stockangriffe	3	
Messerangriffe/Stichwaffen	1	
Schusswaffen	1	
andere Waffen (u.a. schwingende Gegenstände)	1	
Verteidigung aus der Bodenlage (mit Würgegriffen)	3	
Freie Angriffe (einer oder mehrere Angreifer mit/ ohne Waffen)	X	
Kombinationen von Schlag- und Tritttechniken	6	boxerisch(aus der freien Bewegung) demonstriert
Wurfkombinationen/-Gegentechnik		
Theorie		
Dojoetikette (5.Kyu-Grad)		
Geschichte des Jiu-Jitsu (4.Kyu-Grad)		
Notwehr		

Die Vervielfältigung, egal welcher Art, ist nur erlaubt, wenn die Einwilligung des Verfassers eingeholt wurde. Eine Haftung des Autors für Personen-, Sach- und Vermögensschäden, die durch die genannten Ratschläge und Techniken (Bewegungsabläufe- Kombinationen) entstanden sind, ist ausgeschlossen.

28307 Bremen, 10.02.2009

Frank Mundl

DDK-Jiu-Jitsu-Grüingurtprogramm

3.Kyu-Grad

Falltechniken Anz: 6	<ul style="list-style-type: none"> • rückwärts • seitwärts • vorwärts • Hechtrolle • Sturz(vorwärts, rückwärts) • Kleine Hindernisfallschule 	<ul style="list-style-type: none"> • Fallübungen/SV-Rollen Re. ,Li. mit Kiai demonstriert • Liegenbleiben/Aufstehen • SV-Stellung: Stand/Boden • Aufstehen und SV-Stellung • SV-Stellung: Stand/Boden • Mit und ohne Abstützen auf dem Hindernis
Ausweichen Anz: 6	<ul style="list-style-type: none"> • Ausfallschritte/Gleitschritte • Körperabdrehen • 90-Grad Schrittdrehung • 180-Grad Körperdrehung • Doppelschrittdrehung • Aus der Bodenlage 	<ul style="list-style-type: none"> • Windrosensystem • Bei jeder Ausweichbewegung den Oberkörper leicht nach hinten mitbewegen. • Die Arme leiten die Angriffsbewegungen weiter, können das Ausweichen aber nicht ersetzen. • Gegner zu Fall bringen und in den Stand aufstehen
Blocken/Fegen Ableiten Weiterleiten Anz: 6	<ul style="list-style-type: none"> • Griffsprengen/-lösen • Unterarmblock(innen n. außen) • Unterarmblock(doppelt) • Handkantenblock(innen n. außen) • Handkantenblock(oben n. unten) • Handkantenblock(unten n. oben) • Kreuzblock(unten) • Handfege(Varianten) • Unterarm-Fegeblock 	<ul style="list-style-type: none"> • werden in den Kombinationen beschrieben • fließende kreisförmige oder kurze, harte Bewegung • kurze, harte Blockbewegung • schnelle, kurze Blockbewegung • schnelle, kurze Blockbewegung • schnelle, kurze Blockbewegung • kurze, harte Blockbewegung • schnelle Bewegung zum Weiterleiten von Angriffen • schnelle Bewegung zum Weiterleiten von Angriffen
Schläge Stöße Anz: 9	<ul style="list-style-type: none"> • Pressluftschlag(einfach; doppelt) • Handkante(innen n. außen; außen n. innen) • Handinnenkante(außen n. innen) • Handinnenkante(unten n. oben) • Handballenschlag/-stoß(kreisförmig n. unten) • Handballenschlag/-stoß(n. oben) • Fastrücken-/Handrückenschlag • Fauststoß(gerade) • Fauststoß(kreisförmig) • Knöchelfauststoß(gerade) • Hammerschlag • Ellenbogenschlag/-stoß(oben n. unten) • Ellenbogenschlag/-stoß(seitlich) • Kopfstoß(n. vorne) • Kopfstoß(n. hinten) 	<ul style="list-style-type: none"> • schnelle, federnde Ausführung (Hände flach o. gewölbt) • schnelle, federnde Bewegung • schnelle, kurze Ausführung • schnelle, kurze Ausführung • schnelle, kurze Bewegung • schnelle, kurze Bewegung • schnappend aus dem Ellenbogengelenk ausführen • traditionell (aus der Hüfte) o. (SV-Stellung) demonstriert • boxerisch (aus der freien Bewegung) demonstriert • der Mittelfinger steht ein wenig hervor • kräftige Ausführung, ohne Federn • mit Oberkörperdrehung/-einsatz • mit Oberkörperdrehung/-einsatz • kurze, knappe Bewegung • kurze, knappe Bewegung
Fuß-/Beintechniken Anz: 7	<ul style="list-style-type: none"> • Fußtritt/-stoß(gerade) • Fußtritt/-stoß(seitlich) • Stampftritt(Fersentritt)(oben n. unten) • Knieschlag/-stoß(unten n. oben) • Knieschlag/-stoß(seitlich) • Schienbeintritt(Low-Kick) • Abwärtsfußschlag(innen n. außen) • Halbkreisfußtritt(n. vorne) 	<ul style="list-style-type: none"> • schnappende Ausf. =>Kniegelenk; stoßende Ausf. =>Hüfte • Standbein b. Fußtechniken beugen u. fest aufsetzen • Hüfte nach vorne schieben • mit Hüftdrehung ausführen • mit Hüftdrehung ausführen • Ausführung mit Hacke oder Wade • mit Hüftgedrehung ausführen
Wurftechniken Anz: 10	<ul style="list-style-type: none"> • Koshi-Waza(Großer Hüftwurf) • Koshi-Waza(Hüftschleuder) • Koshi-Waza(Hüftrad) • Koshi-Waza(Hüftbewurf) • Koshi-Waza(Hüftfegen) • Ashi-Waza(Große Außensichel) • Ashi-Waza(Große Innensichel) • Te-Waza(Schulterwurf)(Varianten) • Fußrückstoß • Rückriss (n. hinten)/ • Haarriss(a. Kontrolltechnik) 	<ul style="list-style-type: none"> • Würfe mit Einsatz der Hüfte • Würfe mit Einsatz von Bein oder Fuß • Würfe mit Einsatz von Hand, Arm oder Schulter • Würfe aus anderen Kampfsportarten und außerhalb des Judo-Grundprogramms. (Go-Kyu)
Hebeltechniken Anz: 12	<ul style="list-style-type: none"> • Fingerhebel • Handbeugehebel • Handdrehbeugehebel • Handsperrhebel • Kipphandhebel • Knochenbrecher/Armbrecher • Riegelstreckhebel(Varianten) • Genickdrehhebel (<i>besonders vorsichtig üben</i>) • Genickbeugehebel (<i>besonders vorsichtig üben</i>) • Beindurchzug • Beininnenhebel(auch Wurftechnik) • Fußbeugehebel 	<ul style="list-style-type: none"> • Handhebel • Armhebel • Körperhebel • Beinhebel • Fußhebel

DDK-Jiu-Jitsu-Grüingurtprogramm 3.Kyu-Grad

Festlegetechniken Anz: 7	<ul style="list-style-type: none"> • Handbeugehebel in Garami-Stellung • Riegelstreckhebel zu Boden(Varianten) • Armstreckhebelvarianten • Armstreckhebel zu Boden • Armstreckhebel(über den Oberschenkel) • Leistenstreckhebel • Beinbeugehebel 	<ul style="list-style-type: none"> • Handhebel • Armhebel • Armhebel(Rolle-Rückwärts und SV-Stellung einnehmen) • Beinhebel
Würgetechniken Anz: 4	<ul style="list-style-type: none"> • Knie-Halswürgen (<u>besonders vorsichtig üben</u>) • Nervenpressen am Hals • Bein-Halsschere • Kragenwürgen 	<ul style="list-style-type: none"> • Knie auf den gegn. Kehlkopf drücken • Atemi-Punkt-Würgetechnik • Beine würgen den Hals • tief in den Kragen fassen
Transport- Techniken Anz: 3	<ul style="list-style-type: none"> • Schulterdrehgriff(Schweizer Polizeigriff) • Kreuzfesselgriff(Hammerlok) • Handbeugetransportgriff(Kavaliergriff) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aus dem Handgeben üben. • Aus der Festlegeposition und im Stand üben • Aus der Festlegeposition und im Stand üben

DDK-Jiu-Jitsu-Grüingurtprogramm

3.Kyu-Grad

Erläuterung

Von den 70 Grundtechniken müssen 47 Techniken aus dem Stand/Boden aus einer leichten Bewegung demonstriert werden.
Das Abweichen von der Technikenanzahl ist nur nach oben möglich.
Die aufgeführten Techniken dienen nur als Beispiel.

Falltechniken	6	Rolle rückwärts Rolle seitwärts Rolle vorwärts Hechtrolle Kleine Hindernisfallschule Sturz(vorwärts, rückwärts)	Ushiro-Ukemi Yoko-Ukemi Mae-Ukemi
Ausweichen	4	90-Grad Schrittdrehung Ausfallschritte zur Seite bei geradem Angriff Körperabdrehen Aus der Bodenlage	
Blocken/Fegen/Ableiten/Weiterleiten	5	Unterarmblock(innen n. außen) Handkantenblock(innen n. außen) Handfege Unterarm-Fegeblock Kreuzblock(unten)	Age-Uke Shuto-Uke Te-Nagashi-barai Nagashi-Uke Juji-Uke
Schlag-/ Stoßtechniken	5	Handballenstoß Fastrückenschlag Fauststoß(gerade) Ellenbogenschlag/-stoß(seitlich) Kopfstoß(n. vorne)	Shotei-Uchi Uraken-Uchi Oi-Tsuki Yoko-Empi-Uchi Atama-Tsuki
Fuß-/Beintechniken	4	Fußtritt/-stoß(gerade) Knieschlag/-stoß(unten n. oben) Schienbeintritt Fußtritt/-stoß(seitlich)	Mae-Geri Hiza-Geri Low-Kick Yoko-Geri
Wurftechniken	6	Koshi-Waza ⇒ Großer Hüftwurf Koshi-Waza ⇒ Hüfttrad Koshi-Waza ⇒ Hüftfegen Ashi-Waza ⇒ Große Außensichel Ashi-Waza ⇒ Große Innensichel Te-Waza ⇒ Schulterwurf	⇒ O-Goshi ⇒ Koshi-Guruma ⇒ Harai-Goshi ⇒ O-Soto-Gari ⇒ O-Uchi-Gari ⇒ Sei-Nage
Hebeltechniken(o. Festlege- und Transporthebeltechniken)	6	Knochenbrecher/Armbrecher Handsperrhebel Kipphandhebel Handdrehbeugehebel Genickdrehhebel (<u>vorsichtig üben</u>) Fußbeugehebel	Hangetsu-Uke Kote-Gaeshi-Variante Kote-Gaeshi Kote-Mawashi-Irimi Tate-Hisigi Ashi-Kujuki
Festlegetechniken	4	Leistenstreckhebel Armstreckhebel zu Boden Riegelstreckhebel zu Boden Beinbeugehebel	Juji-Gatame Ude-Osae Kannuki-Gatame Hiza-Garami
Würgetechniken	4	Knie-Halswürgen(<u>vorsichtig üben</u>) Nervenpressen am Hals (Daumen-Ohren) Bein-Halsschere Kragenwürgen	Jime-Technik Atemi-Technik Atemi-Technik Eri-Jime
Transporttechniken	3	Schulterdrehgriff(Schweizer Polizeigriff) Kreuzfesselgriff(Achselschleppgriff) Handbeugegrifftransportgriff(Kavaliergriff)	Ude-Garami Henka-Waza Ude-Garami Henka-Waza Kote-Tori

DDK-Jiu-Jitsu-Grüingurtprogramm

3.Kyu-Grad

Befreiungen gegen:

Hand-/Armfassen/Handgelenkgriffe

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

Neu

- 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 Leistenengegend fest)** festlegen und mit **Handbeugetransportgriff (Kavaliergriff)** aufheben u. transportieren.

2.) Der Gegner hält das linke Handgelenk von vorne mit der rechten Hand fest:

Gelb

- Das festgehaltene Handgelenk so drehen, dass die Handinnenfläche nach oben zeigt.
- Mit der rechten Hand einen **Handballenschlag/-stoß (kreisförmig n. unten)** mit **90-Grad-Schrittdrehung** nach vorne zum gegnerischen Handgelenk ausführen. (**Grifflösen**)
- Bei der **90-Grad-Schrittdrehung** den rechten Fuß nach vorne setzen.
- **Faustrücken-/Handrückenschlag** mit der rechten Hand zum gegnerischen Kopf ausführen.

3.) Der Gegner hält ein Handgelenk von vorne mit beiden Händen fest:

Orange

- Den Gegner mit einem **Schienbeintritt (Low-Kick)** zur Wade oder zum Innenknie schocken.
- Die festgehaltene Hand zur Faust schließen und mit der linken Hand die Faust zur gegnerischen Daumenseite herausziehen. (**Grifflösen**)
- **Handkante (innen n. außen)** mit der befreiten rechten Hand zum gegnerischen rechten Schlüsselbein ausführen.

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

Orange

- Den Gegner mit einem **Schienbeintritt (Low-Kick)** zur Wade oder zum Innenknie schocken.
- Mit **Ausfallschritt (linker Fuß zur linken Seite)** und einer Seitwärtsbewegung der Arme zur linken Seite, wird der **Handdrehbeugehebel** am gegnerischen, rechten Handgelenk eingeleitet.
- 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 gebeugten Arm ausführen. (Beide Fußtechniken mit dem rechten Bein ausführen)

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

Neu

- 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.

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

Gelb

- Den Gegner mit einem **Stampftritt (Fersentritt) (oben n. unten)** auf den rechten Fuß schocken.
- Die rechte Hand reißt sich in Richtung gegnerische Daumenseite vom Griff los und umfasst die gegnerische Hüfte. Die linke Hand löst sich ebenfalls vom gegnerischen Griff. (**Grifflösen**)
- Den Gegner mit **Koshi-Waza** zu Boden werfen.
- **Nachaktion: Fauststoß (gerade)** mit der rechten Faust zum Kopf ausführen oder den Gegner mit **Leistenstreckhebel** festlegen.

Würgegriffe

1.) Der Gegner würgt mit beiden Händen von vorne:

Gelb

- Die Halsmuskeln anspannen, Schultern hochziehen und das Kinn schnell auf die Brust drücken, damit der Würgegriff nicht sofort wirkt.
- **Griffsprengen** (Arme von unten n. oben stoßen).
- Einen **doppelten Handkantenschlag (außen n. innen)** mit beiden Händen auf die gegnerischen Schlüsselbeine oder den Hals ausführen.
- Die Hände greifen danach in den gegnerischen Nacken und ziehen den Gegner nach vorne.
- **Knieschlag/-stoß (unten n. oben)** gleichzeitig in den Unterleib des Gegners ausführen.

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

Orange

- Die Halsmuskeln anspannen, Schultern hochziehen und das Kinn schnell auf die Brust drücken, damit der Würgegriff nicht sofort wirkt.
- Die linke Hand hält die gegnerische rechte Hand fest. Der rechte Arm führt eine kreisförmige Bewegung nach links unten aus, wodurch sich der Würgegriff löst. Das **Grifflösen** wird mit einem **Ausfallschritt** (linkes Bein nach hinten) unterstützt.
- **Ellenbogenschlag/-stoß (seitlich)/Faustrücken-/Handrückenschlag** mit dem rechten Arm zum gegnerischen Kopf ausführen.
- Mit der Schlagtechnikenkombination die Verteidigung beenden.

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

Orange

- 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).
- Den Gegner mit **Koshi-Waza (Hüfthebewurf)** zu Boden werfen.
- **Nachaktion:** Abknien und den Gegner mit **Armstreckhebel (über den Oberschenkel)** (gegnerischen rechten Arm über den linken Oberschenkel hebeln) festlegen, wobei das rechte Knie auf die gegnerische Leber drückt.

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

Neu

- 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

DDK-Jiu-Jitsu-Grüingurtprogramm

3.Kyu-Grad

Würgegriffe

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

Gelb

- 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**).
- **180-Grad-Körperdrehung** unter die gegnerischen Arme, wodurch sich die gegnerischen Arme überkreuzen.
- **Fußtritt/-stoß (gerade)** in den gegnerischen Unterleib ausführen.

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

Neu

- 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 vorne, ohne Armeinschluss an:

Gelb

- Den Gegner mit **doppeltem Handkantenschlag (außen nach innen)** in die Nieren und **doppelten Pressluftschlag** auf die Ohren schocken, wodurch sich die Umklammerung löst.
- Danach den Gegner seitlich aus dem Gleichgewicht drücken (Li. Hand drückt in den Rücken des Gegners; Re. Hand drückt den Kopf des Gegners nach hinten).
- Den Gegner mit **Ashi-Waza (Große Außensichel)** zu Boden werfen.
- Nachaktion: **Fauststoß (gerade)** mit der rechten Faust zum gegnerischen Kopf ausführen.

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

Orange

- Den Gegner mit **Knieschlag/-stoß (unten n. oben)** in den Unterleib und **Kopfstoß (n. vorne)** auf das Gesicht schocken, wodurch sich die Umklammerung löst.
- 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.

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

Neu

- 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.

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

Neu

- 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 vorne, mit beiden Händen in die Revers und zieht:

Gelb

- Den Gegner mit einem **Knieschlag/-stoß (unten n. oben)** in den Unterleib schocken.
- Den nach vorne fallenden Gegner mit **Genickdrehhebel** zu Boden führen.
- Die Ausführung des **Genickdrehhebels** mit einem **kreisförmigen Ausfallschritt** (linkes Bein nach hinten) unterstützen.
- Nachaktion: **Handkante** mit der rechten Hand zum gegnerischen Kopf ausführen.

2.) Der Gegner greift von vorne, mit einer Hand in die Revers; Befreiung im Ansatz:

Orange

- Beide Hände pressen die gegnerische Hand fest gegen den Oberkörper **Handsperrhebel**. Durch eine kleine Drehung im Oberkörper zur Seite wird der Angriff weitergeleitet.
- Je nach Entfernung, wenn möglich, den Gegner mit einem **Knieschlag/-stoß (unten n. oben)** in den gegnerischen Unterleib schocken.
- Den nach vorne fallenden 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

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

Neu

- 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.

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

Neu

- 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.

DDK-Jiu-Jitsu-Grüingurtprogramm

3.Kyu-Grad

Haarzug/Haarfassen

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

- Beide Hände pressen die gegnerische Hand fest gegen den Kopf **Handsperrhebel**.
- Je nach Entfernung, wenn möglich, den Gegner mit einem **Knieschlag/-stoß (unten n. oben)** oder **Fußtritt/-stoß (gerade)** in den gegnerischen Unterleib schocken.
- Den nach vorne fallenden Gegner mit **Armstreckhebel zu Boden** festlegen.

2.) Der Gegner greift von vorne, mit einer Hand in die Haare; Befreiung im Ansatz: **Orange**

- Beide Hände pressen die gegnerische Hand fest gegen den Kopf **Handsperrhebel**.
- Je nach Entfernung, wenn möglich, den Gegner mit einem **Knieschlag/-stoß(unten n. oben)** oder **Fußtritt/-stoß(gerade)** in den gegnerischen Unterleib schocken.
- Den nach vorne fallenden 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.

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

- 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)

Kopfumklammerungen (Schwitzkasten)

1.) Der Gegner umklammert den Kopf von der rechten Seite; Befreiung im Ansatz: **Gelb**

- Den gegnerischen Angriff mit dem linken Arm blocken, wodurch der Gegner den Schwitzkasten nicht schließen kann.
- Die rechte Hüfte vor die Hüfte des Gegners schieben und den Gegner mit **Koshi-Waza** zu Boden werfen.
- **Nachaktion: Fauststoß (gerade)** zum Kopf ausführen oder den Gegner mit einer **Schulterschärpe** oder **Leistenstreckhebel** festlegen.

2.) Der Gegner umklammert den Kopf von der linken Seite: **Orange**

- Den gegnerischen Griff durch **Nervenpressen am Hals** lösen und den Gegner nach hinten auf das linke Knie ziehen oder zu Boden reißen.
- **Handkante (innen n. außen)** mit rechter Hand zur gegnerischen Leber schlagen.

3.) Der Gegner umklammert den Kopf von vorne; Befreiung im Ansatz: **Neu**

- 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: **Neu**

- 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): **Gelb**

Kurze Distanz/ Halbdistanz (aus der Bewegung)

- Aus der SV-Stellung in den Schlag eindrehen und den Angriff durch **Unterarmblock (innen n. außen)** oder **Handkantenblock (innen n. außen)** mit dem linken Arm blocken.
- Gleichzeitig den Gegner mit **Koshi-Waza (Hüftwurf oder Hüftschleuder)** zu Boden werfen.
- **Nachaktion: Fauststoß (gerade)** mit der rechten Faust zum Kopf ausführen oder den Gegner mit **Leistenstreckhebel** festlegen.

2.) Der Gegner schlägt mit der Faust seitlich zum Kopf (Schwinger): **Neu**

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.

3.) Der Gegner schlägt einen geraden Fauststoß zum Kopf: **Orange**

Halbdistanz (aus der Bewegung)

- Ausweichen mit **Ausfallschritt** (linker Fuß zur linken Seite) und Faustangriff mit **Handfege** (linke Hand) weiterleiten.
- **Handinnenkante (außen n. innen)** mit rechter Hand zum gegnerischen Hals ausführen.
- Den Gegner mit **Ashi-Waza(Große Außensichel)** zu Boden werfen.
- **Nachaktion: Fauststoß (gerade)** mit der rechten Faust zum gegnerischen Kopf oder Rippen ausführen.

DDK-Jiu-Jitsu-Grüingurtprogramm

3.Kyu-Grad

Faustangriffe

4.) Der Gegner schlägt mit einem Aufwärtshaken zum Magen: **Neu**

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: **Gelb**

Halbdistanz/Weitdistanz

- Ausweichen mit **90-Grad Schrittdrehung** nach außen oder durch **Körperabdrehen** und den gegnerischen Fußtritt am Unterschenkel mit dem linken Arm auffangen.
- Die rechte Hand drückt kraftvoll gegen den gegnerischen Fußballen. Der Fußballendruck wird mit einem **Ausfallschritt** nach vorne unterstützt.
- Gegner mit **Fußrückstoß** zu Boden werfen.
- Nachaktion: **Stampftritt (Fersentritt)(oben n. unten)** in den Unterleib des Gegners ausführen.

2.) Der Gegner führt einen geraden Fußtritt zum Magen aus: **Orange**

Halbdistanz/Weitdistanz

- Ausweichen durch **Körperabdrehen** und gegnerischen Fußtritt mit einem **Unterarmblock** (unten) oder **Unterarm-Fegeblock** (links) weiterleiten.
- **Knieschlag/-stoß (seitlich)** auf die Wirbelsäule und mit **Rückriss (nach hinten)** den Gegner zu Boden werfen.
- Nachaktion: **Fußtritt/-stoß (seitlich)** zum gegnerischen Kopf ausführen.

3.) Der Gegner führt einen geraden Fußtritt zum Magen aus: **Neu**

Halbdistanz/Weitdistanz

- 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, seitlich zum Kopf: **Gelb**

Halbdistanz (aus der Bewegung) oder kurze Distanz

- Den Angriff durch **Unterarmblock(innen n. außen)** oder **Handkantenblock(innen n. außen)** mit dem linken Arm blocken.
- Aus der SV-Stellung in den Stockschlag eindrehen und den Gegner mit **Koshi-Waza(Hüftwurf oder Hüftschleuder)** 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 Stock von oben nach unten, seitlich zum Kopf: **Orange**

Halbdistanz (aus der Bewegung)

- Gegner mit **Ausfallschritt**(linkes Bein nach vorne, rechtes Bein zieht nach) entgegenkommen.
- Stockschlag mit **Unterarmblock(innen n. außen)** anblocken und zum Armklemmgriff unter der linken Achsel weiterleiten.
- Gegner mit **Ashi-Waza (Große Außensichel)** zu Boden werfen.
- Nachaktion: **Fauststoß (gerade)** mit der rechten Faust zum Kopf ausführen oder den Gegner mit **Leistenstreckhebel** festlegen.

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

- 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 setzen 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: **Neu**

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.

Die Waffenabwehren immer in Verbindung mit Störtechniken ausführen. Die traditionelle Verteidigungsstellung sollte vermieden werden. SV-Position mit eng an den Körper anliegenden Händen, damit diese nicht verletzt werden in der Verteidigung

DDK-Jiu-Jitsu-Grüingurtprogramm

3.Kyu-Grad

Schusswaffen

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

Kurzdistanz

- Mit einer Hand eine **Handfegge(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 Hand ziehen.

andere Waffen (u.a. schwingende Gegenstände)

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

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 im Reitersitz mit beiden Händen: **Gelb**

- 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; mit der rechten Faust einen **Fauststoß (gerade)** zum gegnerischen Magen ausführen.
- Den Gegner mit **Genickdrehhebel** auf den Rücken drehen und dabei mitrollen.
- **Ellenbogenstoß (oben n. unten)** mit dem rechten Arm in den gegnerischen Unterleib ausführen.
- Der rechte Arm greift unter das gegnerische linke Bein und schleudert den Gegner auf den Bauch.
- Aus dem Kniestand mit der rechten Hand eine **Handkante** zum gegnerischen Genick ausführen.

2.) Der Gegner würgt den Verteidiger aus dem Kniestand, mit beiden Händen: **Orange**

- 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.
- Das linke Bein drückt den Gegner am Hals seitlich nach hinten.
- Den Gegner mit **Leistenstreckhebel** festlegen.

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

- 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 Rechtsauslage	Fauststoß links, Fauststoß rechts Fauststoß rechts, Fauststoß links
<input type="checkbox"/> Kombination	Linksauslage Rechtsauslage	Fauststoß links, Fauststoß rechts, Ellenbogenstoß (nach vorne), rechts Fauststoß rechts, Fauststoß links, Ellenbogenstoß (nach vorne), links
<input type="checkbox"/> Kombination	Linksauslage Rechtsauslage	Fauststoß links, Fauststoß rechts, Kniestoß (nach vorne oder seitlich), rechts Fauststoß rechts, Fauststoß links, Kniestoß (nach vorne oder seitlich), links
<input type="checkbox"/> Kombination	Linksauslage Rechtsauslage	Fauststoß links, Fauststoß rechts, Fußtritt/-stoß (gerade), rechts Fauststoß rechts, Fauststoß links, Fußtritt/-stoß (gerade), links
<input type="checkbox"/> Kombination	Linksauslage Rechtsauslage	Fauststoß links, Fauststoß rechts, Lowkick, rechts Fauststoß rechts, Fauststoß links, Lowkick, links
<input type="checkbox"/> Kombination	Linksauslage Rechtsauslage	Fauststoß links, Fauststoß rechts, Fußtritt/-stoß (seitwärts), links Fauststoß rechts, Fauststoß links, Fußtritt/-stoß (seitwärts), rechts