

DDK-Jiu-Jitsu-Orangegurtprogramm

4.Kyu-Grad

-neue Techniken-

Befreiungen gegen:

Hand-/Armfassen/Handgelenkgriffe

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

- 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.

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

- 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 gehebelten Arm ausführen. (Beide Fußtechniken mit dem rechten Bein ausführen).

Würgegriffe

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

- 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/-Handruckschlag** mit dem rechten Arm zum gegnerischen Kopf ausführen.
- Mit der Schlagtechnikkombination die Verteidigung beenden.

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).
- 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.**

Brustumklammerungen

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

- 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.

Revers-/Kragenfassen

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

- 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

Haarzug/Haarfassen

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

- 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.

Kopfumklammerungen (Schwitzkasten)

1.) Der Gegner umklammert den Kopf von der linken Seite:

- 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.

DDK-Jiu-Jitsu-Orangegurtprogramm

4.Kyu-Grad

-neue Techniken-

Abwehren gegen:

Faustangriffe

1.) Der Gegner schlägt einen geraden Fauststoß zum Kopf:

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.

Fußangriffe

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

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.

Waffenabwehren gegen:

Stockangriffe

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

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.

Verteidigung aus der Bodenlage

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

- 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.

Kombinationen von Schlag- und Beintechniken:

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