

DDK-Jiu-Jitsu-Orangegurtprogramm 4.Kyu-Grad

Grundtechniken	49	Die Grundtechniken werden aus dem Stand demonstriert.
Falltechniken	5	
Ausweichen	4	
Blocken/Fegen/Ableiten/Weiterleiten	5	
Schlag-/Stoßtechniken	8	
Fuß-/Beintechniken	6	
Wurftechniken	7	
Hebeltechniken (ohne Festlege- und Transporthebeltechniken)	5	
Festlegetechniken	5	
Würgetechniken	2	
Transporttechniken	2	
Jiu-Jitsu-Kombinationen	24	Die Kombinationen aus der Bewegung demonstrieren. Nach jeder Kombination die SV-Stellung einnehmen.
Befreiungen gegen:	16	Eine längere Angriffs- und Haltephase ist für den Angriff erlaubt.
Hand-/Armfassen/Handgelenkgriffe	4	
Würgeangriffe	4	
Brustumklammerungen	2	
Revers-/Kragenfassen	2	
Haarzug/Haarfassen	2	
Kopfumklammerungen (Schwitzkasten, Genickhebel)	2	
Nelson-/Doppelnelson	2	
Abwehren gegen:	6	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	2	
Fußangriffe	2	
Waffenabwehren gegen:		
Stockangriffe	2	
Messerangriffe/Stichwaffen		
Schusswaffen		
andere Waffen (u.a. schwingende Gegenstände)		
Verteidigung aus der Bodenlage (mit Würgegriffen)	2	
Freie Angriffe (einer oder mehrere Angreifer mit/ ohne Waffen)		
Kombinationen von Schlag- und Tritttechniken	4	<u>boxerisch(aus der freien Bewegung) demonstriert</u>
Wurfkombinationen/-Gegentechnik		
Theorie		
Dojoetikette (5.Kyu-Grad)		
Geschichte des Jiu-Jitsu		

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-Orangegurtprogramm

4.Kyu-Grad

Falltechniken Anz: 5	<ul style="list-style-type: none"> • rückwärts • seitwärts • vorwärts • Hechtrolle • Kleine Hindernisfallschule 	<ul style="list-style-type: none"> • Fallübungen/SV-Rollen 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: 4	<ul style="list-style-type: none"> • Ausfallschritte/Gleitschritte • Körperabdrehen • 90-Grad Schrittdrehung • 180-Grad Körperdrehung 	<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.
Blocken/Fegen Ableiten Weiterleiten Anz: 5	<ul style="list-style-type: none"> • Griffsprengen/-lösen • Unterarmblock (innen n. außen) • Unterarmblock (unten) • Handkantenblock (innen n. außen) • Handfege • Unterarm-Fegeblock 	<ul style="list-style-type: none"> • werden in den Kombinationen beschrieben • fließende, kreisförmige oder kurze, harte Bewegung • schnelle, kurze Blockbewegung • schnelle, kurze Blockbewegung • schnelle Bewegung zum Weiterleiten von Angriffen • schnelle Bewegung zum Weiterleiten von Angriffen
Schläge Stöße Anz: 8	<ul style="list-style-type: none"> • Pressluftschlag • Handkante (innen n. außen; außen n. innen) • Handinnenkante (außen n. innen) • Handballenschlag/-stoß (kreisförmig n. unten) • Handballenschlag/-stoß (n. oben) • Faustrücken-/Handrückenschlag • Fauststoß (gerade) • Knöchelfauststoß (gerade) • Ellenbogenschlag/-stoß (oben n. unten) • Ellenbogenschlag/-stoß (seitlich) • Kopfstoß (n. vorne) 	<ul style="list-style-type: none"> • schnelle, federnde Ausführung (Hände flach o. gewölbt) • schnelle, federnde Bewegung • schnelle, kurze Ausführung • schnelle, kurze Bewegung • schnelle, kurze Bewegung • schnappend aus dem Ellenbogengelenk ausführen • traditionell (aus der Hüfte) o. (SV-Stellung) demonstriert • der Mittelfinger steht ein wenig hervor • mit Oberkörperdrehung/-einsatz • mit Oberkörperdrehung/-einsatz • kurze, knappe Bewegung
Fuß-/Beintechniken Anz: 6	<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) 	<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
Wurftechniken Anz: 7	<ul style="list-style-type: none"> • Koshi-Waza(Großer Hüftwurf) • Koshi-Waza (Hüftschleuder) • Koshi-Waza (Hüfthebewurf) • Ashi-Waza (Große Außensichel) • Ashi-Waza (Große Innensichel) • 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 aus anderen Kampfsportarten und außerhalb des Judogrundprogramms. (Go-Kyu)
Hebeltechniken Anz: 5	<ul style="list-style-type: none"> • Fingerhebel • Handdrehbeugehebel • Handsperrhebel • Knochenbrecher/Armbrecher • Genickdrehhebel (<i>besonders vorsichtig üben</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Handhebel • Armhebel • Körperhebel
Festlegetechniken Anz: 5	<ul style="list-style-type: none"> • Armstreckhebel zu Boden • Armstreckhebel (über den Oberschenkel) • Armstreckhebelvariante 1 • Leistenstreckhebel • Schulterschärpe 	<ul style="list-style-type: none"> • Armhebel • Armhebel • Armhebel in SV-Kombination beschrieben • Armhebel (Rolle-Rückwärts und SV-Stellung einnehmen) • JudohalTEGRIF Kesa-Gatame
Würgetechniken Anz: 2	<ul style="list-style-type: none"> • Kopfnicker • Nervenpressen am Hals 	<ul style="list-style-type: none"> • Direkter Angriff auf die Luftröhre • Atemi-Punkt-Würgetechnik
Transport-Techniken Anz: 2	<ul style="list-style-type: none"> • Schulterdrehgriff (Schweizer Polizeigriff) • Kreuzfesselgriff (Hammerlok) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aus dem Handgeben üben. • Aus der Festlegeposition und im Stand üben

DDK-Jiu-Jitsu-Orangegurtprogramm 4.Kyu-Grad

Erläuterung

Von den 49 Grundtechniken müssen 34 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	5	rückwärts seitwärts vorwärts Hechtrolle Kleine Hindernisfallschule	Ushiro-Ukemi Yoko-Ukemi Mae-Ukemi
Ausweichen	3	Ausfallschritte zur Seite bei geradem Angriff Körperabdrehen 90-Grad Schrittdrehung	
Blocken/Fegen/Ableiten/Weiterleiten	4	Unterarmblock (innen n. außen) Handkantenblock (innen n. außen) Handfege Unterarm-Fegeblock	Age-Uke Shuto-Uke Te-Nagashi-Barai Nagashi-Uke
Schlag-/ Stoßtechniken	4	Pressluftschlag Handkante (innen n. außen; außen n. innen) Fauststoß (gerade) Ellenbogenschlag/-stoß (n.vorne)	Kumade-Uchi Shuto-Uchi Oi-Tsuki Mae-Empi-Uchi
Fuß-/Beintechniken	3	Fußtritt/-stoß (gerade) Knieschlag/-stoß (unten n. oben) Schienbeintritt	Mae-Geri Hiza-Geri Low-Kick
Wurftechniken	4	Koshi-Waza ⇒ Großer Hüftwurf Koshi-Waza ⇒ Hüfttrad Ashi-Waza ⇒ Große Außensichel Ashi-Waza ⇒ Große Innensichel	⇒ O-Goshi ⇒ Koshi-Guruma ⇒ O-Soto-Gari ⇒ O-Uchi-Gari
Hebeltechniken (o. Festlege- und Transporthebeltechniken)	4	Fingerhebel (Daumenbeuger) Handsperrhebel Handdrehbeugehebel Genickdrehhebel (<i>vorsichtig üben</i>)	Yubi-Kansetsu-Waza Kote-Gaeshi Kote-Mawashi-Irimi Tate-Hisigi
Festlegetechniken	3	Armstreckhebel zu Boden Armstreckhebelvariante(Knie-Schulter) Leistenstreckhebel	Ude-Osae Kannuki-Gatame Variante Juji-Gatame
Würfetechniken	2	Kopfnicker Nervenpressen am Hals (Daumen-Ohren)	Jime-Technik Atemi-Techniken
Transporttechniken	2	Schulterdrehgriff (Schweizer Polizeigriff) Kreuzfesselgriff (Achsel-schleppgriff)	Ude-Garami Henka-Waza Ude-Garami Henka-Waza

DDK-Jiu-Jitsu-Orangegurtprogramm

4.Kyu-Grad

Befreiungen gegen:

Hand-/Armfassen/Handgelenkgriffe

1.) 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.

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

Neu

- 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.

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

Neu

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

4.) 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:

Neu

- 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:

Neu

- 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 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.

DDK-Jiu-Jitsu-Orangegurtprogramm

4.Kyu-Grad

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: **Neu**

- 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

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: **Neu**

- 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: **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: **Neu**

- 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 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: **Neu**

- 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

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 einen geraden Fauststoß zum Kopf: **Neu**

Halbdistanz (aus der Bewegung)

- Ausweichen mit **Ausfallschritt** (linker Fuß zur linken Seite) und Faustangriff mit **Handfeger** (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: **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: **Neu**

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: **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: **Neu**

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.

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

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: **Neu**

- 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.

DDK-Jiu-Jitsu-Orangegurtprogramm

4.Kyu-Grad

Kombinationen von Schlag- und Beintechniken:

- | | | |
|---|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Kombination | Linksauslage
Rechtauslage | Fauststoß links, Fauststoß rechts
Fauststoß rechts, Fauststoß links |
| <input type="checkbox"/> Kombination | Linksauslage
Rechtauslage | Fauststoß links, Fauststoß rechts, Ellenbogenstoß (nach vorne), rechts
Fauststoß rechts, Fauststoß links, Ellenbogenstoß (nach vorne), links |
| <input type="checkbox"/> Kombination | Linksauslage
Rechtauslage | 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
Rechtauslage | Fauststoß links, Fauststoß rechts, Fußtritt/-stoß (gerade), rechts
Fauststoß rechts, Fauststoß links, Fußtritt/-stoß (gerade), links |