

1. Dan Kyōkō • Rosen Ryu Jiu-Jitsu

Das Wissen des 6. Kyu bis 1.Kyu kann ganz oder stichprobenartig überprüft werden.
Mindestalter: 17 Jahre

Block-/Abwehrtechniken:

- Handaußenkantenblock

Hand-/Armatemi:

- Ellenbogenschlag rückwärts

Bein-/Fußatemi:

- Fußstoß seitwärts
- Halbkreisfußtritt vorwärts

Kyusho-Waza:

siehe Lernhilfe

Wurftechniken:

- Talfallzug
- Eckenwurf
- Hüftfegen

Hebeltechniken:

- Handdrehgriff
- Beindurchzug

Würgetechniken:

- Würgen mit Unterarm, Reverse fassen (Katate-Jime)

Festlegetechniken:

- Kreuzfesselgriff mit Bein

Transporttechniken:

- freies Würgen vor der Brust

Abwehr gegen

Gegentechnik gegen Hebel:

1 (frei wählbar)

Weiterführungstechnik gegen Hebel:

1 (frei wählbar)

Gegentechnik gegen Wurf:

1 (frei wählbar)

Weiterführungstechnik gegen Wurf:

1 (frei wählbar)

Revers- /Kragen fassen:

- Kragen fassen von hinten mit herum reissen

Würgen im Stand/Boden:

- würgen am Boden seitlich

Brustumklammerung:

- von vorne über den Armen mit Ausheben

Faust-/Armangriffe:

- Hammerschlag von oben

Fuß-/Beinangriffe:

- Fußstoß seitwärts

Stockangriffe:

- Stockangriff 7
- Stockangriff 8

Messerangriffe:

- Messer von vorne an Hals angesetzt
- Messer von hinten am Rücken angesetzt

Pistolenbedrohung:

- Kopfhöhe von Seite aufgesetzt

Anwendungsprogramm:

wahlweise

- Abwehr von 2 Frei angreifenden Gegner, 2 Minuten lang

oder

- 2 mal 2 minütige Fightingsimulation

oder

- eine Kata aus dem Kata Pool