

1. Kyu Kyōkō • Rosen Ryu Jiu-Jitsu

Das Wissen des 6. Kyu bis 2.Kyu kann ganz oder stichprobenartig überprüft werden
Mindestalter: 16 Jahre

Falltechnik:

- Sturz seitwärts über Hindernis
- Freier Fall

Block-/Abwehrtechniken:

- Doppelblock

Hand-/Armatemi:

- Ellenbogenschlag vorwärts

Bein-/Fußatemi:

- Kniestoß

Kyusho-Waza:

- siehe Lernhilfe

Wurftechniken:

- Seitenrad
- Knierad (Hiza Guruma)
- Springhüftwurf (Hane-goshi)

Hebeltechniken:

- Fingerhebel
- Armriegel von außen
- Handdrehebel (Z-Hebel)

Würgetechniken:

- Fußwürgen (Kagato-Jime)

Festlegetechniken:

- Kippstreckhebel

Transporttechnik:

- Rückentransport

Abwehr gegen

Hand-/Armfassen:

- diagonales Ärmel fassen von vorne
- Ärmel fassen von hinten mit herumreißen

Revers- /Kragen fassen:

- Beidhändiges Kragen fassen von hinten

Haare fassen:

- Haare fassen von hinten mit ziehen

Würgen im Stand/Boden:

- Im Stand versuchtes beidhändiges würgen von vorne

Brustumklammerung:

- von hinten unter dem Armen mit Ausheben

Kopfumklammerung:

- Unterarmwürgen von hinten mit ziehen

Nelson:

- Versuchter Doppelnelson

Faust-/Armangriffe:

- Doppelschwinger

Fuß-/Beinangriffe:

- Halbkreisfußtritt rückwärts

Stockangriffe:

- Stockangriff 5
- Stockangriff 6

Messerangriffe:

- Messerangriff 5
- Messer von hinten an Kehle angesetzt

Pistolenbedrohung:

- Kopf von vorne aufgesetzt

Anwendungsprogramm:

wahlweise

- Abwehr eines frei angreifenden Gegners 1 Minute oder
- 2 mal eine Minute Fightingsimulation