

3. Dan Kyōkō • Rosen Ryu Jiu-Jitsu

Das Wissen des 6. Kyu bis 2. Dan kann ganz oder stichprobenartig überprüft werden
Mindestalter: 22 Jahre

Block-/Abwehrtechniken:

- Schulterstopp

Hand-/Armatemi:

- Ellenbogenstoß rückwärts

Bein-/Fußatemi:

- Fußtritt von innen nach außen

Kyusho-Waza:

Siehe Lernhilfe

Wurftechniken:

- Fußfegen
- kleine Außensichel

Hebeltechniken:

- Beininnenhebel
- Schulterbeinzug

Würgetechniken:

- Kragenwürgen

Festlegetechniken:

- Fingerhebel als Festlegetechnik

Transporttechniken:

- Fingerhebel, als Transporttechnik

Abwehr gegen

Gegentechnik gegen Hebel:

4 (frei wählbar)

Weiterführungstechnik gegen Hebel:

4 (frei wählbar)

Gegentechnik gegen Wurf:

4 (frei wählbar)

Weiterführungstechnik gegen Wurf:

4 (frei wählbar)

Würgen im Stand/Boden:

- würgen am Boden zwischen den Beinen

Brustumklammerung:

- von hinten über den Armen auf Höhe von den Ellenbogen

Faust-/Armangriffe:

- Mehrfachangriff (gerader Fauststoß, Schwinger)

Fuß-/Beinangriffe:

- Mehrfachangriff (Fußstoß vorwärts, Halbkreisfußtritt)

Anwendungsprogramm:

wahlweise

- Abwehr von 3 Frei angreifenden Gegner, 2 Minuten lang
- oder
- 2 mal 2 minütige Fightingsimulation
- oder
- eine Kata aus dem Kata Pool