

3. Kyu Kyōkō • Rosen Ryu Jiu-Jitsu

Das Wissen des 6. Kyu bis 4. Kyu kann ganz oder stichprobenartig überprüft werden
Mindestalter: 15 Jahre

Falltechnik:

- Rolle rückwärts über Hindernis
- Sturz rückwärts über Hindernis

Block-/Abwehrtechniken:

- Unterarmblock nach unten außen

Hand-/Armatemi:

- Handaußenkantenschlag
- Fingerstich

Bein-/Fußatemi:

- Fußstoß rückwärts

Kyusho-Waza:

Siehe Lernhilfe

Wurftechniken:

- Schulterzug
- Kopfwurf
- große Innensichel

Hebeltechniken:

- Kipphandhebel
- Körperstreckhebel
- Handdrehbeugehebel

Würgetechniken:

- Rollbankwürgen (Othen-Jime)

Festlegetechniken:

- Reitposition mit Armhebel o. Würge

Transporttechnik:

- Fingerhebel als Transporttechnik

Abwehr gegen

Hand-/Armfassen:

- zwei Hände fassen ein Handgelenk
- Ärmel fassen von der Seite

Revers- /Kragen fassen:

- Einhändiger Griff in die Revers, schlag mit der anderen Hand

Haare fassen:

- Haare fassen von hinten

Würgen im Stand/Boden:

- Im Stand von hinten beidhändig

Brustumklammerung:

- von vorne unter den Armen

Kopfumklammerung:

- Versuchter Schwitzkasten von der Seite

Nelson:

- Doppelnelson

Faust-/Armangriffe:

- Faustrückenschlag

Fuß-/Beinangriffe:

- Fußstoß vorwärts

Stockangriffe:

- Stockangriff 3

Messerangriffe:

- Messerangriff 1
- Messerangriff 2

Pistolenbedrohung:

- Brusthöhe von vorne aufgesetzt

Anwendungsprogramm:

wahlweise

- Abwehr eines frei angreifenden Gegners 1 Minute

oder

- 2 mal eine Minute Fightingsimulation