



Ju Jitsu Prüfungen

in Schleswig-Holstein



Die Prüfungsinhalte

8. Kyu - 1. Kyu

柔術

erstellt:
Gerhard Rodigast
Budoreferent Ju Jitsu u.
Ju Jitsu Lehrer



Voraussetzungen zur Teilnahme an Ju Jitsu - Kyu Prüfungen

Die Vorbereitungszeit für die Zulassung zu Ju Jitsu-Kyu Prüfungen betragen jeweils für Ju Jitsuka bis 14 Jahren jeweils **mindestens 6 Monate**.

Für Ju Jitsuka, die älter als 14 Jahre sind, betragen die Vorbereitungszeiten bis zum 3. Kyu jeweils **mindestens 3. Monate**.

Für den 2. Kyu- und den 1. Kyu-Grad beträgt die Vorbereitungszeit jeweils **mindestens 6. Monate**

Mindestalter für Ju Jitsu - Kyu - Prüfungen

Grad	Gürtelfarbe	Alter
8. Kyu	weiß-gelber Gürtel	vollendetes 11. Lebensjahr
7. Kyu	gelber Gürtel	im 12. Lebensjahr
6. Kyu	gelb-oranger Gürtel	im 12. Lebensjahr
5. Kyu	oranger Gürtel	im 13. Lebensjahr
4. Kyu	orange-grüner Gürtel	im 13. Lebensjahr
3. Kyu	grüner Gürtel	im 14. Lebensjahr
2. Kyu	blauer Gürtel	im 15. Lebensjahr
1. Kyu	brauner Gürtel	im 16. Lebensjahr

Prüfungsinhalte zum 8. Kyu (weiß-gelber Gürtel)

vollendetes 11. Lebensjahr

Vorkenntnisse	entfällt
Bewegungslehre (beidseitig)	Ukemi (Falltechnik): <ul style="list-style-type: none"> ● rückwärts, ● seitwärts, ● Rolle mit liegenbleiben Tai-sabaki (stabilisierende, das Gleichgewicht erhaltende Körperbewegung): <ul style="list-style-type: none"> ● Gleiten vorwärts ● Gleiten rückwärts
Grundform der Techniken (beidseitig)	2 Tachi-waza (Wurftechniken): <ul style="list-style-type: none"> ● O-goshi (großer Hüftwurf), ● O-soto-othoshi (großer Außensturz) 1 Atemi-waza (Schlagtechnik): <ul style="list-style-type: none"> ● Mae-ate (gerader Fauststoß) 1 Ashi-ate (Tritttechnik): <ul style="list-style-type: none"> ● Ke-age (Fußkick nach vorne oben)
Anwendungsaufgabe Demonstration der Verteidigung gegen Angriffe (beidseitig)	2 Handgelenkumklammerungen: <ul style="list-style-type: none"> ● von vorne gegenüberliegendes Handgelenk, ● von vorne diagonales Handgelenk 2 Reversgriffe: <ul style="list-style-type: none"> ● Angriff mit beiden Händen an beiden Revers und nach hinten drücken, ● Angriff mit beiden Händen an beiden Revers und nach vorne ziehen 1 Schlagangriff: <ul style="list-style-type: none"> ● Abwehr gegen schubsen mit beiden Händen gegen die Brust
Kata	entfällt



Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e.V.



meine persönliche Prüfungsvorbereitung

Notizen

Prüfungsinhalte zum 7. Kyu (gelber Gürtel)

im 12. Lebensjahr

Vorkenntnisse	Stichprobenweise Überprüfung der bisherigen Prüfungsinhalte
Bewegungslehre (beidseitig)	<p>Ukemi (Falltechnik):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● rückwärts, ● seitwärts, ● Rolle mit liegenbleiben und aufstehen <p>Tai-sabaki (stabilisierende, das Gleichgewicht erhaltende Körperbewegung):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Drehung um 90° vorwärts, ● Drehung um 90°rückwärts <p>Uke-waza (Block- und Sperrtechniken)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Uchi-nagashi-uke (Handfegen nach außen), ● Soto-nagashi-uke (Handfegen nach innen)
Grundform der Techniken (beidseitig)	<p>2 Tachi-waza (Wurftechniken):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Uki-goshi (kleiner Hüftwurf) Hüftschwung, ● Koshi-guruma (Hüftrad) <p>2 Kansetsu-waza (Hebeltechniken):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Waki-gatame (Hebel mit der Körperseite), ● Kanuki-gatame (Riegelstreckhebel) <p>1 Atemi-waza (Schlagtechnik):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tsuki-age (Aufwärtshaken) <p>2 Ashi-ate (Tritttechniken):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ashi-fumi (Stampfstoß nach unten), ● Hiza-keage (Kniestoß nach oben)
Anwendungsaufgabe Demonstration der Verteidigung gegen Angriffe (beidseitig)	<p>2 Handgelenkumklammerungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● von vorne beide Handgelenke, ● von vorne beide Hände fassen ein Handgelenk <p>1 Reversgriff:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Angriff mit einer Hand in das gegenüberliegende Revers <p>1 Körperumklammerung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● von hinten ohne Einschluss der Arme <p>1 Schlagangriff:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Abwehr gegen Ohrfeige <p>1 Transportgriff</p>
Kata	entfällt



Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e.V.



meine persönliche Prüfungsvorbereitung

Notizen

Prüfungsinhalte zum 6. Kyu (gelb-oranger Gürtel)

im 12. Lebensjahr

Vorkenntnisse	Stichprobenweise Überprüfung der bisherigen Prüfungsinhalte
Bewegungslehre (beidseitig)	<p>Ukemi (Falltechnik):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rolle mit liegenbleiben und aufstehen, ● Ju Jitsu-Rolle mit aufstehen und Drehung um 180° <p>Tai-sabaki (stabilisierende, das Gleichgewicht erhaltende Körperbewegung):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Drehung um 180° vorwärts, ● Drehung um 180°rückwärts <p>Uke-waza (Block- und Sperrtechniken)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Uchi-uke (Armblock zur Seite von innen nach außen), ● Soto-uke (Armblock zur Seite von außen nach innen)
Grundform der Techniken (beidseitig)	<p>2 Tachi-waza (Wurftechniken):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Seoi-nage (Schulterwurf) ● Tani-otoshi (Talfallzug) <p>2 Kansetsu-waza (Hebeltechniken):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hara-gatame (Hebel mit dem Bauch) ● Kote-hineri (Handgelenkdrehhebel) <p>2 Atemi-waza (Schlagtechniken):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ushiro-hiji-ate (Ellenbogenstoß nach hinten) ● Yoko-hiji-ate (Ellenbogenstoß zur Seite) <p>1 Ashi-ate (Tritttechnik):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mae-geri (Fußtritt nach vorn)
Anwendungsaufgabe Demonstration der Verteidigung gegen Angriffe (beidseitig)	<p>2 Handgelenkumklammerungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● von hinten gegenüberliegendes Handgelenk, ● von hinten diagonales Handgelenk <p>1 Reversgriff:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Angriff mit einer Hand diagonales Revers <p>1 Schwitzkastenabwehr:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● abgebeugt von der Seite <p>3 Körperumklammerungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● von hinten mit Einschluss der Arme, ● von vorne ohne Einschluss der Arme, ● Umfassen der Schulter von der Seite <p>2 Schlagangriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Schubsen von hinten, ● gerader Fauststoß von vorne gegen den Kopf
Kata	entfällt



Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e.V.



meine persönliche Prüfungsvorbereitung

Notizen

Prüfungsinhalte zum 5. Kyu (oranger Gürtel)

im 13. Lebensjahr

Vorkenntnisse	Stichprobenweise Überprüfung der bisherigen Prüfungsinhalte
Bewegungslehre (beidseitig)	Ukemi (Falltechnik): <ul style="list-style-type: none"> ● Rolle mit aufstehen über ein Hindernis, ● Ju Jitsu-Rolle mit aufstehen und Drehung um 180° Uke-waza (Block- und Sperrtechniken) <ul style="list-style-type: none"> ● Age-uke (Armblock nach oben)
Grundform der Techniken (beidseitig)	1 Kansetsu-waza (Hebeltechnik): <ul style="list-style-type: none"> ● Ude-garami (Armbeugehebel) 1 Atemi-waza (Schlagtechnik): <ul style="list-style-type: none"> ● Mawashi-hiji-ate (Ellenbogenstoß seitlich von außen) 1 Ashi-ate (Tritttechnik): <ul style="list-style-type: none"> ● Yoko-geri (Fußtritt zur Seite)
Anwendungsaufgabe Demonstration der Verteidigung gegen Angriffe (beidseitig)	1 Handgelenkumklammerung: <ul style="list-style-type: none"> ● von hinten beide Handgelenke 1 Reversgriff: <ul style="list-style-type: none"> ● Angriff mit einer Hand von hinten in den Kragen 3 Griffe in die Haare: <ul style="list-style-type: none"> ● von vorne, ● von hinten, ● von der Seite 1 Körperumklammerung: <ul style="list-style-type: none"> ● von vorne mit Einschluss der Arme 1 Schlagangriff: <ul style="list-style-type: none"> ● Aufwärtshaken gegen das Kinn 2 Transportgriffe
Kata	entfällt



Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e.V.



meine persönliche Prüfungsvorbereitung

Notizen

Prüfungsinhalte zum 4. Kyu (oranger-grüner Gürtel)

im 13. Lebensjahr

Vorkenntnisse	Stichprobenweise Überprüfung der bisherigen Prüfungsinhalte
Bewegungslehre (beidseitig)	<p>Ukemi (Falltechnik):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sturz vorwärts <p>Uke-waza (Block- und Sperrtechniken)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gedan-barai (Armblock nach unten außen), ● Armblock nach unten innen,
Grundform der Techniken (beidseitig)	<p>3 Tachi-waza (Wurftechniken):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tai-otoshi (Körpersturz) ● Soto-maki-komi (Außendrehwurf) ● Tsuru-komi-goshi (Hebezughüftwurf) <p>2 Kansetsu-waza (Hebeltechniken):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Yubi-gatame (Fingerhebel) ● Oyayubi-gatame (Daumenhebel) <p>3 Atemi-waza (Schlagtechniken):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ago-oshi (Handballenstoß), ● Tegatana-naname-uchi (Handkantenschlag seitlich von innen), ● Tegatana-mawashi-uchi (Handkantenschlag seitlich von außen)
Anwendungsaufgabe Demonstration der Verteidigung gegen Angriffe (beidseitig)	<p>3 Würgeabwehren im Stand:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● gegen würgen von vorne mit beiden Händen, ● gegen würgen von hinten mit beiden Händen, ● gegen würgen von der Seite <p>1 Körperumklammerungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Umfassen der Taille von der Seite <p>1 Abwehr gegen Nelson (Doppelnelson)</p> <p>2 Schlagangriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● rechts-links bzw. links-rechts-Kombination gegen den Kopf, ● rechts-links bzw. links-rechts-Kombination gegen den Solar Plexus und den Kopf, <p>1 Fußtrittabwehr:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● gerader Fußtritt von vorne gegen den Bauch
Kata	entfällt



Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e.V.



meine persönliche Prüfungsvorbereitung

Notizen

Prüfungsinhalte zum 3. Kyu (grüner Gürtel)

im 14. Lebensjahr

Vorkenntnisse	Stichprobenweise Überprüfung der bisherigen Prüfungsinhalte
Bewegungslehre (beidseitig)	<p>Ukemi (Falltechnik):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● freier Fall ggf. mit Partnerhilfe <p>Tai-sabaki (stabilisierende, das Gleichgewicht erhaltende Körperbewegung):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bewegungen in der Verteidigungsstellung am Boden (Tori liegt auf dem Rücken), ● Demonstrieren des Ausweichens gegen einen Angreifer ohne Waffen (im Stand) <p>Uke-waza (Block- und Sperrtechniken)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Armblock beidseitig von innen nach außen, ● Doppelarmblock
Grundform der Techniken (beidseitig)	<p>2 Tachi-waza (Wurftechniken):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● O-soto-gari (Große Aussensichel), ● Seoi-otoshi (Schultersturz) <p>2 Kansetsu-waza (Hebeltechniken):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Juji-gatame (Kreuzhebel), ● Ude-gatame (Drehstreckhebel)
Anwendungsaufgabe Demonstration der Verteidigung gegen Angriffe (beidseitig)	<p>2 Würgeabwehren:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● gegen würgen von vorne mit einer Hand und Schlag, ● gegen würgen von hinten mit dem Unterarm <p>1 Körperumklammerung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● von hinten mit Einschluss der Arme und ausheben <p>3 Abwehren in der eigenen Bodenlage (Rückenlage) mit Körperkontakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Angriff zwischen den Beinen und würgen, ● Angriff im Reitsitz und würgen, ● Angriff im Reitsitz und Faustschlag zum Kopf <p>1 Abwehren in der eigenen Bodenlage (Bauchlage) mit Körperkontakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Angriff im Reitsitz und würgen, <p>1 Abwehren in der eigenen Bodenlage ohne Körperkontakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Angriff von den Beinen her
Kata	<p>Kodokan-goshinjutsu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ryote-dori (Ergreifen beider Hände) ● Hidari-eri-dori (Ergreifen des linken Revers) ● Migi-eri-dori (Ergreifen des rechten Revers)



Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e.V.



meine persönliche Prüfungsvorbereitung

Notizen



Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e.V.



meine persönliche Prüfungsvorbereitung

Notizen



Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e.V.



meine persönliche Prüfungsvorbereitung

Notizen

Prüfungsinhalte zum 2. Kyu (blauer Gürtel)

im 15. Lebensjahr

Vorkenntnisse	Stichprobenweise Überprüfung der bisherigen Prüfungsinhalte
Bewegungslehre (beidseitig)	<p>Ukemi (Falltechnik):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● freier Fall <p>Tai-sabaki (stabilisierende, das Gleichgewicht erhaltende Körperbewegung):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demonstrieren des Ausweichens gegen Angriffe von zwei Angreifern ohne Waffen
Grundform der Techniken (beidseitig)	<p>2 Tachi-waza (Wurftechniken):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ryo-ashi-dori (Doppelhandsichel), ● Tawara-gaeshi (Reisballenwurf) <p>2 Kansetsu-waza (Hebeltechniken):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ashi-hishigi-gatame (Fußstreckhebel) ● Ashi-maki-komi-gatame (Fußdrehhebel) <p>1 Shime-waza (Würgetechnik):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ushiro-jime (freies würgen von hinten) <p>2 Atemi-waza (Schlagtechniken):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kiri-oroshi (Handkantenschlag von oben), ● Mae-hiji-ate (Ellenbogenstoß nach vorn oben)
Anwendungsaufgabe Demonstration der Verteidigung gegen Angriffe (beidseitig)	<p>3 Fußtritte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Fußtritt von der Seite gegen das Knie, ● Fußtritt von der Seite gegen den Bauch, ● Fußtritt von der Seite gegen das Gesäß / die Hüfte <p>3 Stockangriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● einhändig von oben, ● einhändig seitlich von außen, ● einhändig seitlich von innen <p>2 Messerangriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Messerstich von oben (Messerschneide an der Kleinfingerseite unten), ● Messerstich seitlich von innen (Messerschneide an der Kleinfingerseite unten) <p>3 Abwehren in der eigenen Bodenlage ohne Körperkontakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Fußtritt von der Seite gegen die Körperseite, ● Fußtritt von der Seite gegen den Kopf, ● Fußtritt von oben auf den Körper <p>Abwehr eines frei angreifenden Gegners:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● etwa 10 angesagte Angriffe (Prüfer) mit Waffen
Kata	<p>Kodokan-goshinjutsu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Naname-uchi (seitlicher Faustschlag an die Schläfe), ● Ago-tsuki (Aufwärtshaken zum Kinn), ● Gammen-tsuki (gerader Fauststoß ins Gesicht)



Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e.V.



meine persönliche Prüfungsvorbereitung

Notizen



Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e.V.



meine persönliche Prüfungsvorbereitung

Notizen



Prüfungsinhalte zum 1. Kyu (brauer Gürtel)

im 16. Lebensjahr

Vorkenntnisse	Stichprobenweise Überprüfung der bisherigen Prüfungsinhalte
Bewegungslehre (beidseitig)	Tai-sabaki (stabilisierende, das Gleichgewicht erhaltende Körperbewegung): <ul style="list-style-type: none"> • Demonstrieren des Ausweichens gegen Angriffe von einem Angreifer mit einem Stock
Grundform der Techniken (beidseitig)	1 Tachi-waza (Wurftechniken): <ul style="list-style-type: none"> • Tomoe-nage (Kopfwurf) 3 Kansetsu-waza (Hebeltechniken): <ul style="list-style-type: none"> • Kote-gaeshi (Kipphandhebel) • Hiza-hishigi-gatame (Kniestreckhebel) • Ashi-garami (Kniebeugehebel) 1 Shime-waza (Würgetechnik): <ul style="list-style-type: none"> • Kata-te-jime (Einhandwürgen) 2 Atemi-waza (Schlagtechniken): <ul style="list-style-type: none"> • Tsuki-dashi (Fingerspitzenstoß), • Hitoashiyubi-tsuki (Einfingerstoß)
Anwendungsaufgabe Demonstration der Verteidigung gegen Angriffe (beidseitig)	4 Stockangriffe: <ul style="list-style-type: none"> • beidhändig von oben, • beidhändig seitlich von außen, • Stockstich, • Angriff mit stock quer gegen die Brust / gegen den Hals 4 Messerangriffe: <ul style="list-style-type: none"> • Messerstich von unten (Messerschneide an der Daumenseite oben), • Florettstich, • Messerschneiden seitlich von innen (Messerschneide an der Daumenseite unten), • Messerschneiden seitlich von außen (Messerschneide an der Daumenseite unten), 3 Kettenangriffe: <ul style="list-style-type: none"> • seitlich von außen, • seitlich von innen, • seitlich zu den Beinen 2 Pistolenangriffe mit Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> • von vorne auf Brusthöhe, • von der Seite auf Kopfhöhe Abwehr eines frei angreifenden Gegners: <ul style="list-style-type: none"> • etwa 3 Minuten ohne Waffen und ohne Ansage, • etwa 10 angesagte Angriffe (Prüfer) mit Waffen



Prüfungsinhalte zum 1. Kyu (brauer Gürtel)

im 16. Lebensjahr

Kata	Kodokan-goshinjutsu: <ul style="list-style-type: none">• Furi-age (einhändiges Ausholen mit dem Stock),• Furi-oroshi (beidhändiger Stockschlag von oben),• Morote-tsuki (beidhändiger Stockstich)
-------------	--



Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e.V.



meine persönliche Prüfungsvorbereitung

Notizen



Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e.V.



meine persönliche Prüfungsvorbereitung

Notizen



Kodokan Goshin jutsu

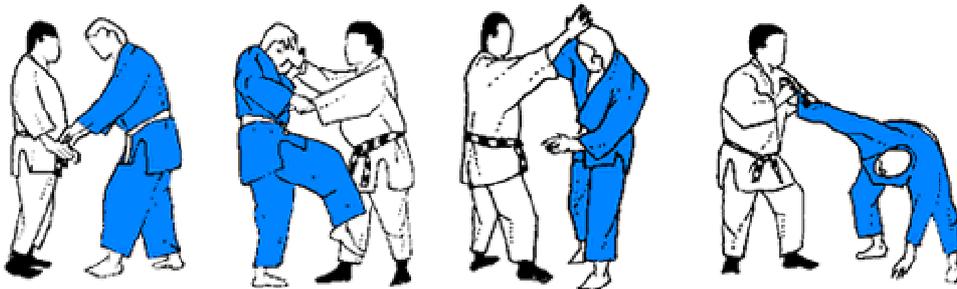
Die Kata, bestehend aus 21 Techniken, welche vom Kodokan aus dem Jiu Jitsu, Judo, Aikido und Karate zu Selbstverteidigungszwecken entwickelt wurde. Abgeleitet wurde die Kata aus der Kime no Kata (Kata der Entscheidung), welche 8 Techniken im Sitzen (auf den Knien) und 12 Techniken im Stehen lehrt. Diese Verteidigungsformen lehren die Atemi und wurden in das Judo des Kodokan von Meister Funakoshi Gichin eingeführt.

1. GRUPPE

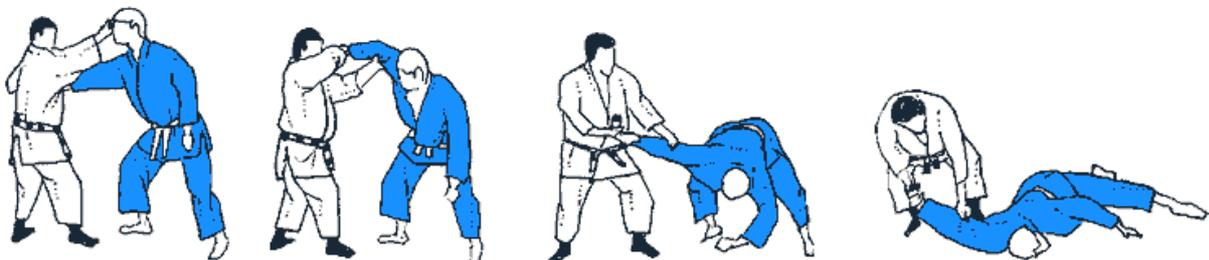
(Die ersten 3 Techniken für 3. Kyu (grün) Ju Jitsu)

Verteidigung gegen Angriffe mit bloßen Händen und dem Knie

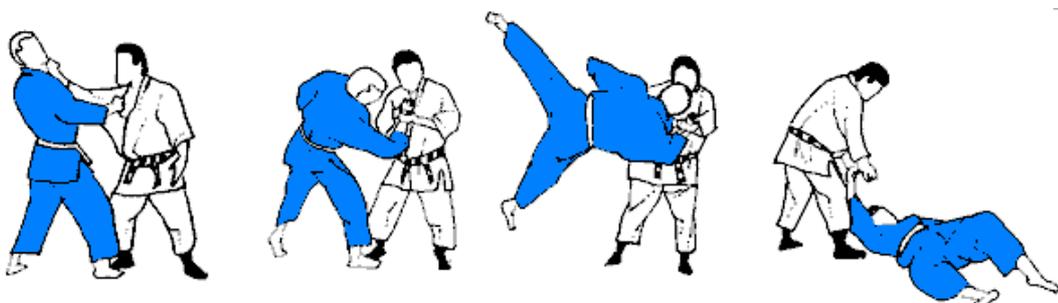
1. Ryo te dori (Ergreifen der Handgelenke)



2. Hidari eri dori (Griff in das linke Revers)



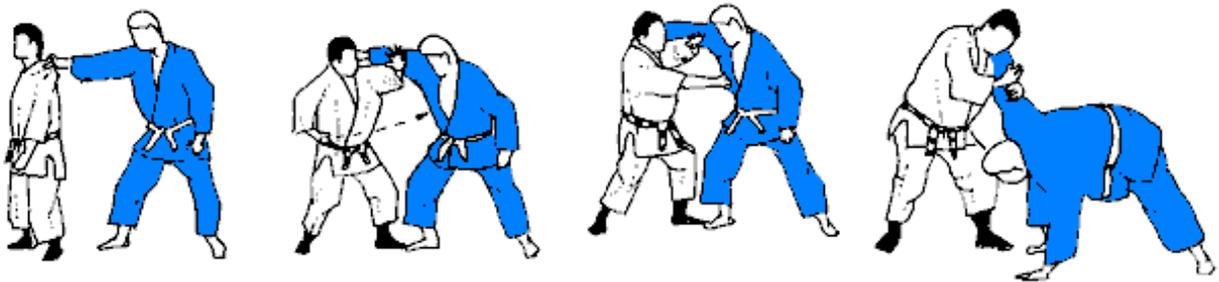
3. Migi eri dori (Griff in das rechte Revers)



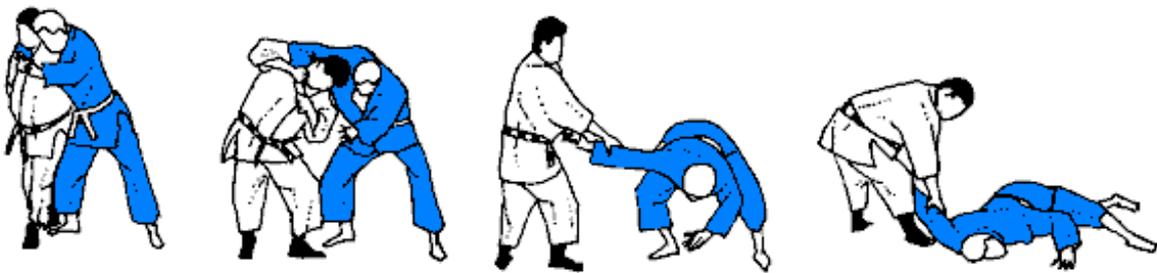
4. Kata ude dori (Griff am Ellbogen)



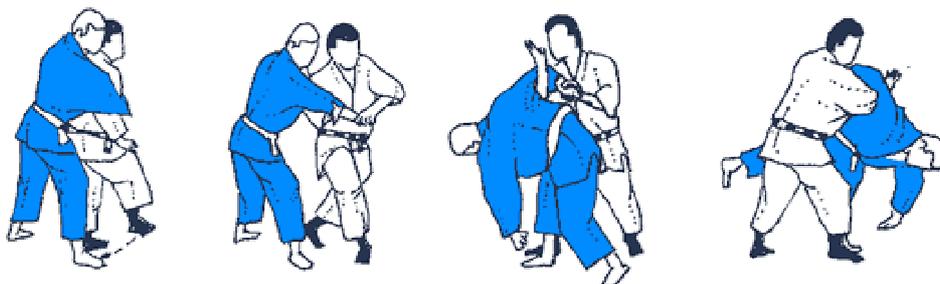
5. Ushiro eri dori (Kragenfassen von hinten)



6. Ushiro jime (Unterarmwürger von hinten)



7. Kakae dori (Körperumklammerung von hinten)

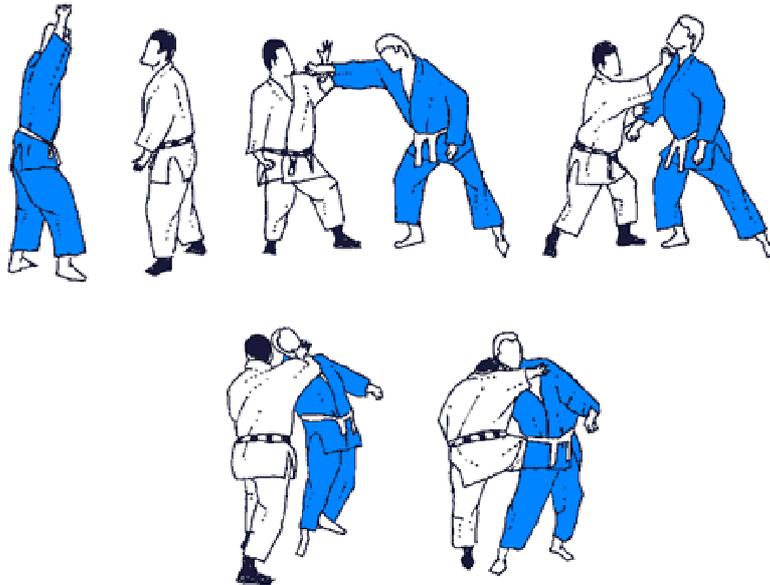


2. GRUPPE

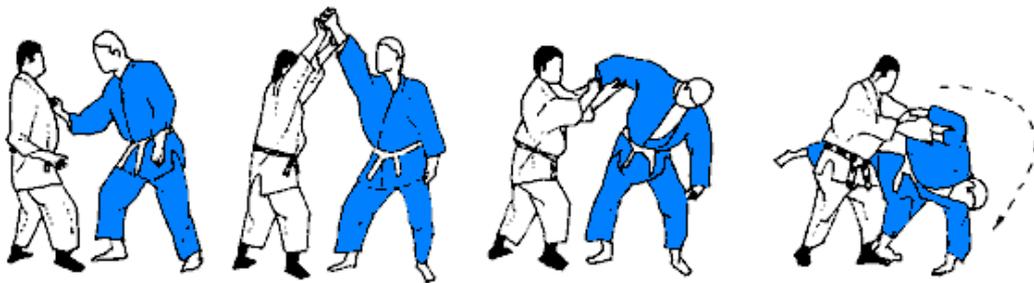
(Die ersten 3 Techniken für 2. Kyu (blau) Ju Jitsu)

Verteidigung gegen Angriffe mit bloßen Händen und Füßen

8. Naname Uchi (Faustschlag zur linken Schläfe)



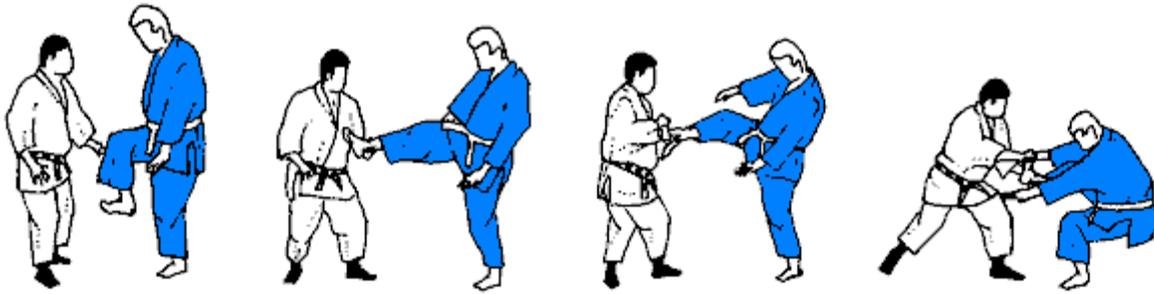
9. Ago tsuki (Aufwärtshaken)



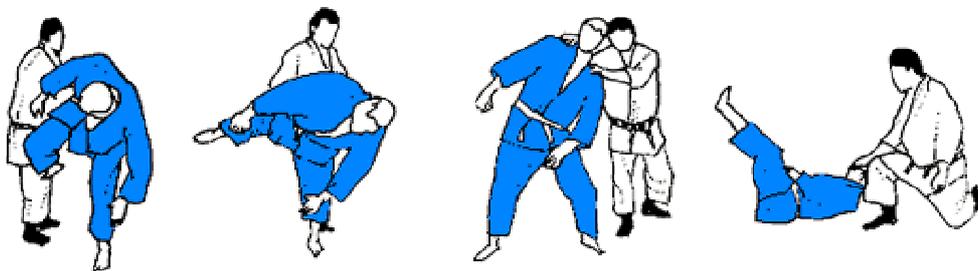
10. Gammen tsuki (Faustschlag oder -stoß zum Gesicht)



11.Mae geri (Fußtritt gegen die Hoden)



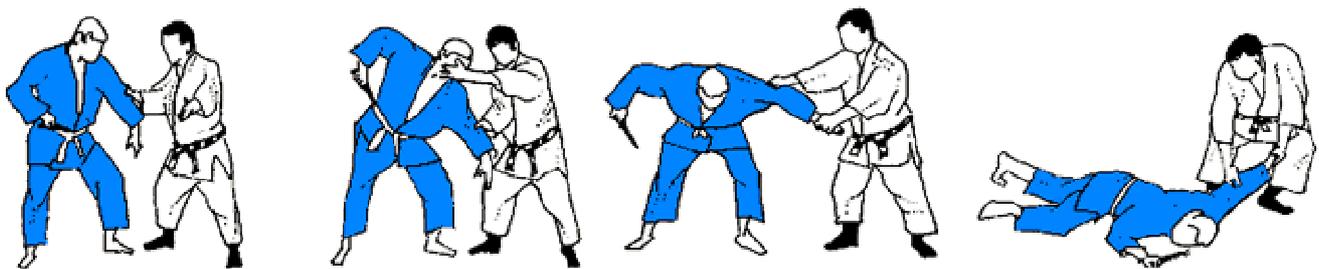
12.Yoko geri (seitlicher Fußtritt)



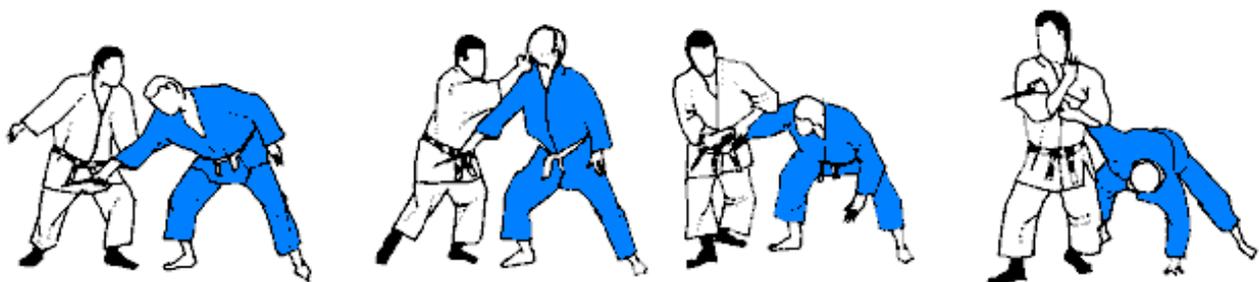
3. GRUPPE

Verteidigung gegen Angriffe mit dem Dolch

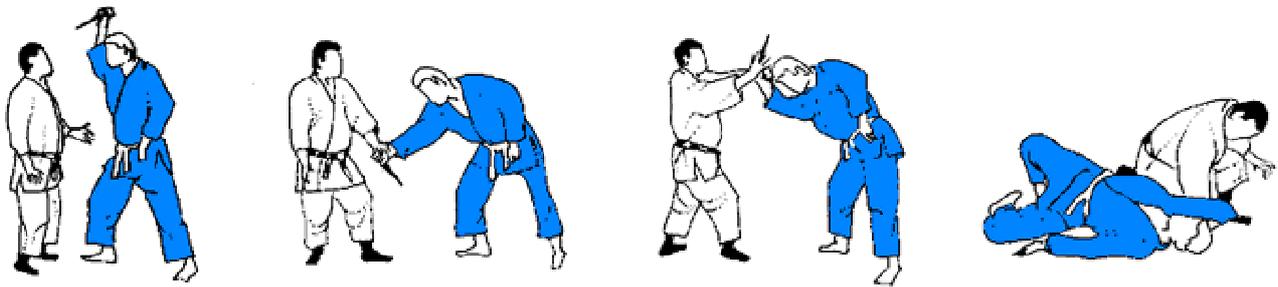
13.Tsukkake (Verteidigung gegen einen beabsichtigten Stich zur Magengegend)



14.Choku zuki (Stich zum Magen)



15.Naname Tsuki (seitlicher Stich zur linken Halsseite)

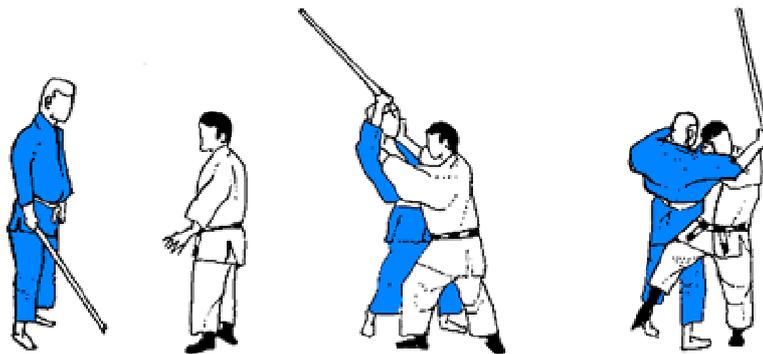


4. GRUPPE

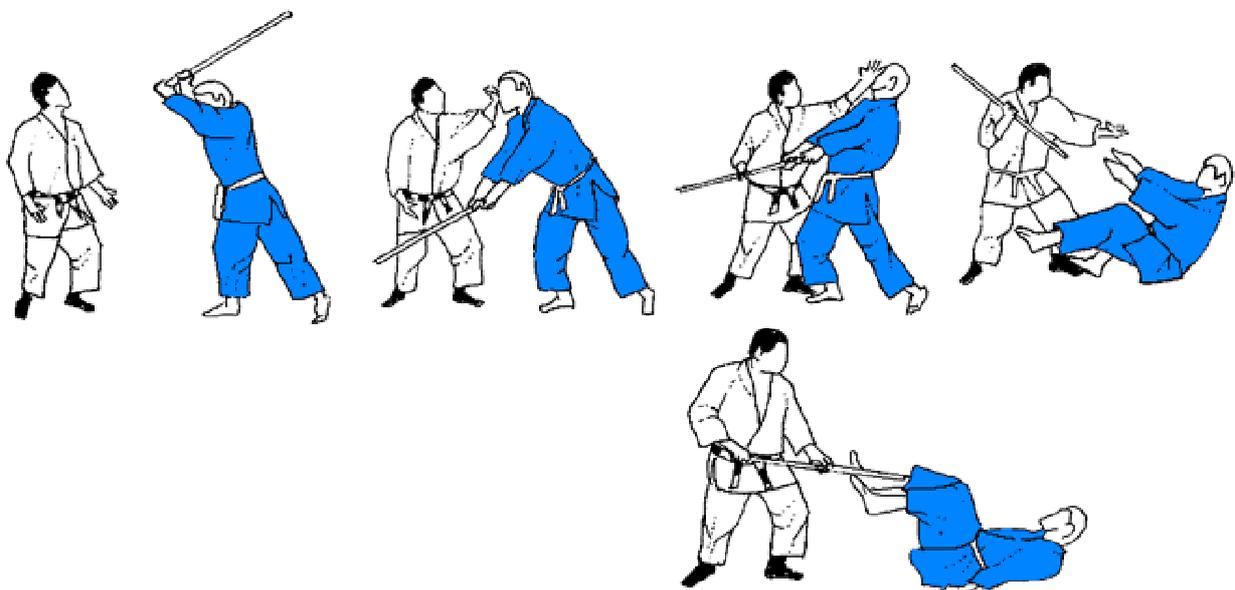
(Die ersten 3 Techniken für 1. Kyu (braun) Ju Jitsu)

Verteidigung gegen Angriff mit dem Stock

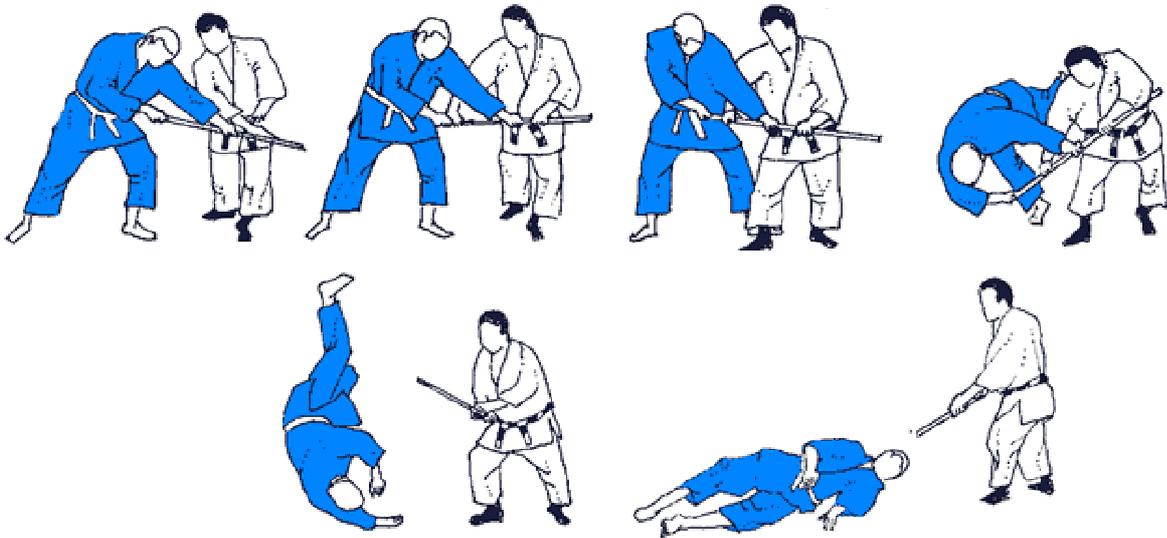
16.Furiage (heben des Stockes)



17.Furioroshi (Stockschlag von oben)



18. Morote zuke (Stockstoß mit beiden Händen zum Magen)



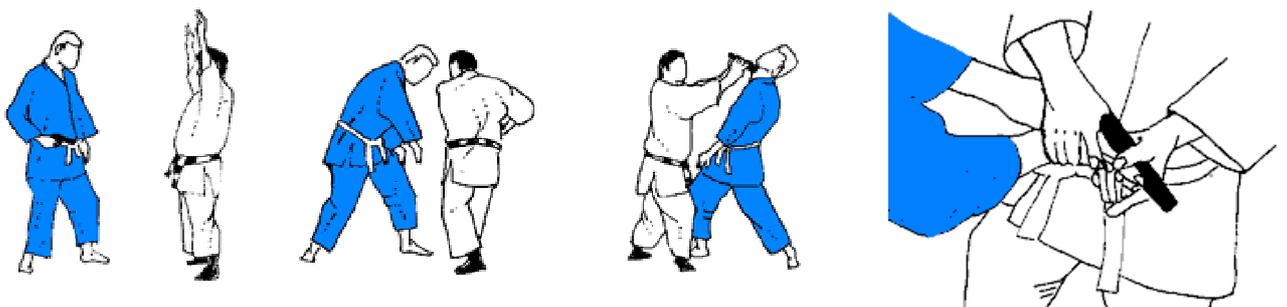
5. GRUPPE

Verteidigung gegen Pistolenangriffe

19. Shomen zuke (Pistolenangriff von vorne, direkt angesetzt)



20. Koshi gamae (Pistolenangriff aus der Hüfte)



21.Haimen zuke (Pistolenangriff von hinten)



erstellt : Gerhard Rodigast
Budoreferent Ju Jitsu u. Ju Jitsu Lehrer