

4. Dan Kyōkō • Rosen Ryu Jiu-Jitsu

Das Wissen des 6. Kyu bis 3. Dan kann ganz oder Stichprobenartig überprüft werden
Mindestalter: 26 Jahre

Block-/Abwehrtechniken:

- Block mit Unterschenkel

Hand-/Armatemi:

- Ellenbogenstoß abwärts
- Ellenbogenstoß vorwärts

Bein-/Fußatemi:

- Fußstoß abwärts

Kyusho-Waza:

Siehe Lernhilfe

Wurftechniken:

- Kleine Innensichel
- großes Außenrad (O-soto-guruma)

Hebeltechniken:

- Armriegel von innen
- Bauchstreckhebel

Würgetechniken:

- Ristkreuzwürgen
- Stoßwürgen

Festlegetechniken:

- Armbeugehebel als Festlegetechnik

Abwehr gegen

Gegentechnik gegen Hebel:

5 (frei wählbar)

Weiterführungstechnik gegen Hebel:

5 (frei wählbar)

Gegentechnik gegen Wurf:

5 (frei wählbar)

Weiterführungstechnik gegen Wurf:

5 (frei wählbar)

Revers- /Kragen fassen:

- Revers fassen und schieben

Würgen im Stand/Boden:

- würgen am Boden von der Kopfseite

Brustumklammerung:

- von der Seite

Faust-/Armangriffe:

- Mehrfachangriff (Hammerschlag mit Faust, Schwinger)

Anwendungsprogramm:

wahlweise

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