

5. Kyu Kyōkō • Rosen Ryu Jiu-Jitsu

Das Wissen des 6. Kyu kann ganz oder stichprobenartig überprüft werden.

Mindestalter: 14 Jahre

Falltechnik:

- Sturz vorwärts
- Sturz seitwärts
- Sturz rückwärts

Block-/Abwehrtechniken:

- Unterarmblock nach oben
- Unterarmblock nach außen

Hand-/Armatemi:

- Fauststoß
- Schwinger

Bein-/Fußatemi:

- Fußtritt vorwärts
- Fußtritt rückwärts

Kyusho-Waza:

siehe Lernhilfe

Wurftechniken:

- Beinstellen
- große Außensichel (O-soto-gari)
- Doppelhandsichel

Hebeltechniken:

- Handbeugehel

Würgetechniken:

- Freies Würgen

Festlegetechniken:

- Kesa Gatame mit Armhebel o. Würge

Transporttechniken:

- Kreuzfesselgriff als Transporttechnik

Abwehr gegen

Hand-/Armfassen:

- gleichseitiges Handgelenk fassen
- diagonales Handgelenk fassen

Revers- /Kragen fassen:

- Einhändiger Griff in die Revers

Würgen im Stand/Boden:

- Im Stand von vorne einhändig mit Schlag
- Im Stand von vorne beidhändig lang

Brustumklammerung:

- von hinten über den Armen im Schulterbereich
- von hinten unter den Armen

Kopfumklammerung:

- Schwitzkasten geschlossen von der Seite

Faust-/Armangriffe:

- Fauststoß

Stockangriffe:

- Stockangriff 1