

3. Kyu Trainingsanleitung Qin Na/Jiu-Jitsu



1. Vorkenntnisse

2. Falltechniken

- 2.3. Falltechniken über Hindernis
-gesamte bisherige Fallschule

3. Ausweichtechniken

- 3.2.3. Meidbewegungen (Auspendeln)
- 3.3.4. Doppelschrittdrehung
- 3.3.5. Gleiten (vorwärts/rückwärts)
- 3.4.2. Ausfallschritte (vorwärts/rückwärts)

4. Block- und Ableittechniken

- 4.1.6. Block nach unten außen (Fußstoß)
- 4.1.7. Passiver Block zur Körpermitte (Halbkreisfußtritt)
- 4.2.2. Handfegen (Fauststoß)
- 4.3.1. Fußabwehr (Ansatz Fußstoß)

5. Schlagtechniken

- 5.1.2.5. Hammerfaustschlag (Fußstoß)
- 5.2.1.1. Ellenbogenstoß zur Seite (Würge von der Seite)
- 5.2.2.1. Ellenbogenschlag vorwärts (Schwinger)
- 5.3.1. Knieschlag (Würge von vorn)

6. Fußtechniken

- 6.1.3. Fußstoß nach unten (Würge von der Seite)
- 6.1.4. Stoppfußstoß (Florettstich von vorn)
- 6.2.2. Seitlicher Fußtritt (Handgelenk erfassen)
- 6.2.3. Halbkreisfußtritt (Schlägerangriff)

7. Wurftechniken

- 7.1.1.3. Große Innensichel (Schwinger)
- 7.1.1.4. Fersenrückwurf aus eigene Bodenlage (Fußtritt zu den Rippen)
- 7.1.2.3. Doppelhandsichel (Fußtritt vorwärts)
- 7.1.2.4. Rückriss (Fußtritt vorwärts)
- 7.1.4.1. Schulterwurf (Stockschlag von oben)
- 7.2.1. Kopfwurf (Würge von vorn)

8. Hebeltechniken

- 8.1.1.4. Armriegel von außen (Griff zum Revers)
- 8.1.1.5. Seitstreckhebel (Würge von der Seite)
- 8.2.3. Handbeugehebel (Handgelenk erfassen – Variante 1)
- 8.2.4. Handdrehbeugehebel (paralleles Handgelenk erfassen)

