



## Gelber Gürtel

### 1. 2 Handgelenkhebel

Reversgriffbefreiung, Gegner fasst rechtes Revers, Handgelenk mit beiden Händen fassen  
Drehung nach hinten, Gegner Bauchlage

Rechte Hand des Gegners fassen, seitlich neben dem Gegner stehen, linke Hand fasst unten durch, Handgelenk mit beiden Händen fassen, angewinkelter Arm

### 2. 2 Armhebel

Armhebel im Stand, rechte Arm des Gegners fassen, linken Arm von oben über den rechten Arm des Gegners

Armhebel am Boden, Außensichel, linkes Knie auf den Hals, Armhebel

### 3. 1 Nasenhebel

Umklammern von vorn, linke Hand auf den Rücken, rechte Hand drückt auf die Nase und Gegner zu Boden drücken

### 4. 2 Würgegriffe

Unterarmwürgen von hinten, Gegner umdrehen, rechter Unterarm vor den Hals, linke Hand hinter dem Kopf

Faustknöchelwürger, beide Hände fassen den Kragen des Gegners, Daumen nach unten, Schritt nach hinten, Fäuste vor den Hals drehen

### 5. 1 Transportgriff

Handgelenkhebel, rechte Hand des Gegners fassen, seitlich neben dem Gegner stehen, linke Hand fasst unten durch, Handgelenk mit beiden Händen fassen, angewinkelter Arm

- |         |   |   |
|---------|---|---|
| 6.      | 2 Haltegriffe                                     | <p><u>Nierenschere</u>, Gegner umdrehen, Nierenschere mit Unterarmwürgen</p> <p><u>Festhalter am Boden</u>, Außensichel, Festhalter seitlich</p>      |
| 7.      | 2 Fuß/Beinwürfe                                   | <u>Außensichel</u> , <u>Innensichel</u>   |
| 8.      | 1 Hüftwurf  | <u>O Goshi</u>  |
| 9.      | 1 Blocktechnik mit Schlag                         | <u>Ohrfeigenabwehr</u> , Doppelblock, seitlicher Faustrückenschlag zur Schläfe  |
| 10.     | 1 Handgelenkbefreiung                             | <u>Handgelenk fassen mit beiden Händen</u> , Faust machen, mit der anderen Hand von oben die Faust fassen, zum eigenen Körper ziehen                  |
| 11.     | 1 Würgeabwehr                                     | <u>Würgen von vorne mit beiden Händen</u> , rechter Arm über die Armen, links Schritt nach hinten, Handkantenschlag zum Hals                          |
| 12.     | 1 Umklammerungsabwehr                             | <u>Ohrennervenpresse</u>  |
| 13.     | 1 Schlagabwehr                                    | <u>gerader Schlag zum Kopf</u> , nach links Ausweichen, mit rechts den Arm fassen, drehen, linker Unterarmschlag von unten gegen das Ellenbogengelenk |
| 14.     | Bodenkampftechnik, Kniestand                      | Beide Kniestand, den Hals umklammern, umdrehen, Festhalter seitlich   |
|         | 1 Wurftechnik Standkampf mit anschl. Bodentechnik | Außensichel, seitlicher Festhalter am Boden   |
| Theorie |   | Disziplindefinition, allgem. Japanische Begriffe  |