

## 4. Kyu Kyōkō • Rosen Ryu Jiu-Jitsu

Das Wissen des 6. Kyu und 5.Kyu kann ganz oder stichprobenartig überprüft werden  
Mindestalter: 14 Jahre

### Falltechnik:

- Rolle vorwärts (rechts / links)
- Rolle rückwärts(rechts / links)
- Rolle vorwärts über Hindernis (rechts / links)

### Block-/Abwehrtechniken:

- Unterarmblock nach innen

### Hand-/Armatemi:

- Aufwärtshaken
- Faustrückenschlag

### Bein-/Fußatemi:

- Fußstoß vorwärts

### Kyusho-Waza:

- siehe Lernhilfe

### Wurftechniken:

- Hüftwurf
- Hüftrad
- Schulterwurf

### Hebeltechniken:

- Armstreckhebel zum Boden
- Armstreckhebel über die Schulter

### Würgetechniken:

- Knöchelwürge

### Festlegetechniken:

- Kreuzposition mit Armhebel o. Würge

### Transporttechniken:

- Handbeugehebel als Transporttechnik

## **Abwehr gegen**

### **Hand-/Armfassen:**

- beide Handgelenke von vorne
- beide Handgelenke von hinten

### **Revers- /Kragen fassen:**

- Beidhändiger Griff in die Revers

### **Haare fassen:**

- Haare fassen von vorne

### **Würgen im Stand/Boden:**

- im Stand von der Seite beidhändig

### **Brustumklammerung:**

- von vorne über den Armen

### **Kopfumklammerung:**

- Schwitzkasten von vorne

### **Faust-/Armangriffe:**

- Schwinger

### **Fuß-/Beinangriffe:**

- Fußtritt vorwärts

### **Stockangriffe:**

- Stockangriff 2