

# Ju-Jutsu

## **Duo-Serie A: Festhalteangriffe (Orange-Gurt)**

- Angriff 1: Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst
- Angriff 2: einhändiger Griff ins Revers (diagonal)
- Angriff 3: Würgen von vorn oder von hinten mit beiden Händen
- Angriff 4: Würgen von der Seite mit beiden Händen
- Angriff 5: Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig, von der Seite

## **Duo-Serie B: Umklammerungsangriffe (Grün-Gurt)**

- Angriff 1: Umklammerung von vorn unter oder über den Armen
- Angriff 2: Umklammerung von hinten unter oder über den Armen
- Angriff 3: Schwitzkasten von der Seite
- Angriff 4: Schwitzkasten von vorn
- Angriff 5: Würge von hinten mit dem Unterarm

## **Duo-Serie C: Atemiangriffe (Blau-Gurt)**

*(Der Prüfer bestimmt, ob rechts- oder linksseitig angegriffen wird)*

- Angriff 1: Fauststoß zum Kopf oder zur Körpermitte
- Angriff 2: Aufwärtshaken
- Angriff 3: Schwinger
- Angriff 4: Fußstoß vorwärts zur Körpermitte
- Angriff 5: Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte

## **Duo-Serie D: Waffenangriffe (Braun-Gurt)**

*(Der Prüfer bestimmt, ob rechts- oder linksseitig angegriffen wird)*

- Angriff 1: Messerstich von oben in Dolchhaltung (Nr.6)
- Angriff 2: Messerstich geradlinig zur Körpermitte (Nr.5)
- Angriff 3: Messerstich von oben innen (Nr.2) oder von außen (Nr. 1) in Dolchhaltung
- Angriff 4: Stockschlag von oben (Nr.6)
- Angriff 5: Stockschlag von oben außen (Nr.1)