



JUDOKICKBOX

Gürtelprüfung

5. Stufe

CINTURÓN VERDE



FALLEN

Alle Grundfall Formen aus der Hocke
> Frontalaufprall mit beiden Händen.

BEINARBEIT-Grundschnitte

Basic Alle Richtungen > Kreisbewegung/Pivot

Gymnastik

Rollen, Handstand

GRUNDTECHNIKEN DES BOXEN

- rechte und linke Kampfstellung
- Angriffstechniken: Jab, Cross, Haken, Uppercut
- Defensive Techniken gegen: Jab, Cross, Haken

➤ **block-slip-parry-Bob and Weave**

- Schlagen aus der Bewegung / Vorwärtsbewegung mit Jab
- Rückwärtsbewegung mit Drehung und front Haken
- Abtauchen unter front Haken und Cross mit Konter mit linken Uppercut
- Kombis auf Ansage

GRUNDTECHNIKEN DES KICKBOXEN

- Low kick + Checking defense + counter
- Middle Kick + Block + 2 leg catches + counter
- Front Kick + Karate Sweep + counter
- Side Kick
- Back Kick
- High Kick
- > Knee Kick
- Kombis auf Ansage

Alle Techniken müssen links und rechts ausgeführt werden.

WRESTLING - NOGI

1 x Double leg



1 x Single leg



➤ **ARM DRAG TAKEDOWN**



GRUNDTECHNIKEN DES JUDO

WÜRFE

JUDO/+WRESTLING – NOGI - Varianten !!

- O Soto Gari auch als NOGI.
- Ippon Seoi Nage auch als NOGI
- Koshi Guruma auch als NOGI
- Seoi Nage (nur GI)

- Ko soto Gari auch als NOGI.
- Ko soto Gake auch als NOGI.
- De Ashi Barai auch als NOGI..

NEU -> !!

O-Goshi



Ko-Uchi-Gari



> **Ko Uchi Gake** z.b. als Makikomi nach Seoi Nage Eingang



> **O Uchi Gari**



Yoko Guruma



- Ushiro Goshi - Konterangriff
- > **Utsuri Goshi – Konterangriff**



Alle Techniken müssen links und rechts ausgeführt werden.

Bodentechniken

- Kesa Gatame + 2 x Verteidigung gegen Kesa Rauskommen
- Mune Gatame + 1 x Verteidigung
- Kami Gatame + 1 x Verteidigung
- Tate Gatame + 1 x Verteidigung

Übergang

Kesa > Yoko

Yoko > Tate

Guard

- Arm Drag Konzept
- 2 Sweep
- 2 Passing the guard
- Juji Gatame from Guard
 - Jump guard > Juji gatame
- 1 Takedown from Guard gegen stehenden Gegner

Turtle Position / Bankstellung

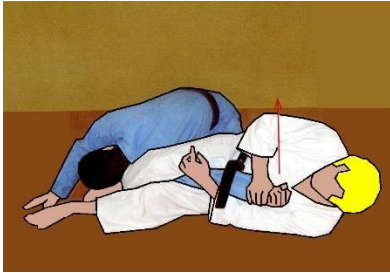
Angriff gegen Turtle – Taking the back Z.b. nach Head clinch + Hadaka Jime
2 x Von Vorne

2 x Von Seite
1 x Von hinten/oben

Armhebel – Angriff und Verteidigung

- Ashi Gatame + Verteidigung
- Juji Gatame + Verteidigung

- Gyaku Juji Gatame + Verteidigung



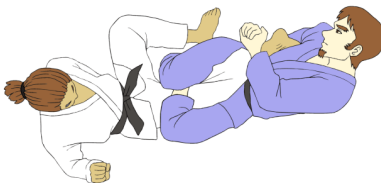
Würger – Angriff und Verteidigung

- Hadaka Jime
- Gyaku Juji Jime
- Kataha Jime + Verteidigung



Beinhebel – Angriff und Verteidigung

- Juji Gatame gegen das Knie
- Juji Gatame gegen Fuss / Heel Hook



Kombinierte Techniken des JUDOKICKBOX

- Jab + Cross + front Low kick + Osoto Gari + Hebel (nach Wahl)
- back Low Kick + front Hook + Cross + Koshi Guruma + Würger (nach Wahl)
- + 2 JKB Kombis nach Wahl