

Vorkenntnissliste für die Gürtelprüfung

Ju-Jutsu TSV Nördlingen

4. Kyu – Orangegurt

- Kniestoß
- Stoppfußstoß
- Seitstreckhebel
- Körperabbiegen
- Beinstellen

3. Kyu – Grüngurt

- Fußstoß vorwärts
- Aufwärtshacken
- Fauststoß
- Hüfttrad
- Große Außensichel

2. Kyu – Blaugurt

- Ellenbogenstoß zur Seite
- Low Kick
- Kreuzfesselgriff als Transporttechnik
- Schulterwurf
- Große Innensichel

1. Kyu – Braungurt

- Fußstoß seitwärts
- Kipphandhebel
- Ausheber von vorn
- Hüftfegen
- Schenkelwurf

