

JIU-JITSU NOH



6^e kyu Jiu-Jitsu (wit)

- 1) 7 bevrijdingen van de hand :**
 - handbevrijding
 - slag op pols
 - duimklem
 - bevrijding voorarm horizontaal
 - bevrijding voorarm opwaarts
 - bevrijding voorarm benedenwaarts
 - dubbele polsgreep trekkend
 - dubbele polsgreep duwend

- 2) 5 bevrijdingen van wurging stand :**
 - handen neerwaarts slaan (V)
 - handen zijwaarts slaan (V)
 - armklem (V)
 - achterstappen, armklem (Z)
 - hand- en armklem (A)

- 3) 2 bevrijdingen van wurging liggend :**
 - overzittend
 - aast zittend

- 4) 5 bevrijdingen van aanval bij de klederen :**
 - duwen op borst
 - duwen schouder binnenwaarts
 - duwen schouder buitenwaarts
 - reversgreep
 - kraaggreep achteraan

- 5) 2 bevrijdingen van het lichaam :**
 - a) voorwaarts om de lenden
 - b) voorwaarts om de armen
 - a) achterwaarts om de lenden (4 wijzen)
 - b) achterwaarts om de armen

- 6) 2 bevrijdingen van het hoofd :**
 - benen wegtrekken zonder klem
 - benen wegtrekken, klem in rug

- 7) 6 gevoelige plaatsen & wurgingen:**
 - onder oor (V)
 - naast keel (V)
 - greep van de revers gekruist (V)
 - greep van de schouders gekruist (V)
 - wurging, hand op oor L (A)
 - wurging op adamsappel (A)

6^e kyu (wit)

8) 3 bevrijdingen tegen aanval op grond liggend :

- schop R, zijde
- schop L, hoofd
- overstappen, wurging

Bijkomend :

- 1 handbevrijding : duim in elleboog
- 2 handbevrijding : a) met voet
b) met knie
- 1 bevrijding van wurging stand : hoofd onderuit draaien.

