

# 1. Kyu / braun

## A - Demonstration von Grundtechniken

- |       |   |  |
|-------|---|--|
| I.    | <b>Kampfstellungen/<u>Bewegungsformen</u></b> | <u>3x Vorkenntnisse Bewegungslehre</u><br><u>Doppelschrittdrehungen</u><br><u>Sturz vorwärts</u>   |
|       | <b>Falltechnik</b>                            |  |
| II.   | <b>Blocktechniken</b>                         | Schrägblock nach oben  |
| III.  | <b>Schlag- und Stoßtechniken</b>              | Kleiner Drehschlag aufwärts und kleiner Drehschlag abwärts<br><u>Langstoß einhändig abwärts</u><br><u>Halbkreisschlag mit kurzem Ende nach innen</u><br><u>Halbkreisschlag mit langem Ende nach innen</u><br><u>Halbkreisschwung mit langem Ende zum Kopf</u><br><u>Block III und IV nochmal mit Partner</u> |
| IV.   | <b>Wurftechniken</b>                          | <u>nach vorn, nach hinten, freie Wahl und ein Opferwurf</u>  |
| V.    | <b>Hebeltechniken</b>                         | Beinhebel, <u>Fußhebel, Kipphandhebel, Genickhebel</u>   |
| VI.   | <b>Würgetechniken</b>                         | seitliches Würgen mit Armeinschluss  |
| VII.  | <b>Festlegetechniken</b>                      | Beinbeugehebel   |
| VIII. | <b>Transporttechnik</b>                       | Genickhebel mit Armschluss   |

## B – Angriffe

Einhändiger Griff in den Kragen von hinten  
Beidhändiger Griff zur Schulter von hinten  
Einhändiger Griff in die Haare von hinten mit ziehen  
Kopfumklammerung von vorn  
Umklammerung von der Seite mit dem Stock  
Unterarmwürgen von hinten  
Halbkreisfußtritt vorwärts  
Diagonaler Messerstich/Schnitt von außen(M1)und von innen (M2)  
Stockangriff 1 ein-oder beidhändig und Stockangriff 2 ein- oder beidhändig  
Einhändiger oder Beidhändiger Stockstich zur Körpermitte

## C – Kata Hanbo Sandan