

## 2. Kyu / blau

### A - Demonstration von Grundtechniken

- |       |   |   |
|-------|---|---|
| I.    | <b>Kampfstellungen/<u>Bewegungsformen</u></b> | <u>Katzenfußstellung (Neko-Ashi-Dachi)</u><br><u>Gleiten in Bodenlage vorwärts und Gleiten in Bodenlage rückwärts</u>       |
|       | <b>Falltechnik</b>                            | <u>Sturz rückwärts</u>  |
| II.   | <b>Blocktechnik</b>                           | kleiner Kreisblock <u>nach oben, nach unten und zur Seite</u>   |
| III.  | <b>Schlag- und Stoßtechnik</b>                | Querstoß<br><u>Schlag mit Stockende von oben und von außen (Hammerfaust)</u><br><u>Block III und IV nochmal mit Partner</u> |
| IV.   | <b>Wurftechnik</b>                            | <u>nach vorn, nach hinten, freie Wahl und ein Opferwurf</u>   |
| V.    | <b>Hebeltechnik</b>                           | Handdrehhebel, <u>Handsperrhebel, Bein/Fußhebel freie Wahl</u>  |
| VI.   | <b>Würgetechnik</b>                           | Freier Würge mit dem Stock (Ushiro-Jime) und freier Würge in Bodenlage  |
| VII.  | <b>Festlegetechnik</b>                        | Beinpressgriff  |
| VIII. | <b>Transporttechnik</b>                       | <u>Kreuzfesselgriff mit Würgetechnik</u>  |

### B – Angriffe

Einhändiger Griff zum Ärmel von vorn und ziehen  
Beidhändiger Griff zum Ärmel von der Seite  
Einhändiger Griff in die Haare von vorn  
Umklammerung von hinten über den Armen  
Würgen von hinten  
Schwitzkasten Kopfumklammerung von der Seite  
Faustrückenschlag  
Fußstoß seitwärts  
Fassen und Schlagen  
Einhändiger oder Beidhändiger Stockstich zur Körpermitte (A5)

### C – Kata

Hanbo Nidan