

2. Kyu / blau

A - Demonstration von Grundtechniken

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