

3. Kyu / grün

A - Demonstration von Grundtechniken

- | | | |
|-------|---|--|
| I. | Kampfstellungen/<u>Bewegungsformen</u> | Kreuzstellung (Kosa-Dachi)
<u>Übersetzschr</u> itte |
| | Falltechnik | Fallrolle rückwärts <u>in den Stand</u> |
| II. | Blocktechnik | Block einhändig <u>nach außen</u> und Block einhändig <u>nach innen</u>
<u>Block einhändig nach unten außen</u> |
| III. | Schlag- und Stoßtechnik | Längsstoß einhändig und Längsstoß beidhändig |
| IV. | Wurftechnik | <u>Block einhändig nach außen und nach innen nochmal mit Partner</u>
<u>Nach vorn und nach hinten und freier Wahl</u> |
| V. | Hebeltechnik | Armbeugehebel |
| VI. | Würgetechnik | Würge nach freier Wahl in Bodenlage |
| VII. | Festlegetechnik | <u>Doppelter Armkontrollgriff in der Bauchlage</u> |
| VIII. | Transporttechnik | <u>Armpressbeugehebel</u> |

B – Angriffe

Einhändiger Griff ins Revers und beidhändiger Griff ins Revers
Einhändiger Griff in die Haare von vorn
Umklammerung von hinten unter den Armen
Beidhändiger Würge von hinten
Fußstoß vorwärts
Stockangriff 7 ein-oder beidhändig Stockangriff 8 ein- oder beidhändig

C – Kata

Hanbo Shodan