

5. Kyu / gelb

A - Demonstration von Grundtechniken

- | | | |
|-------|---|---|
| I. | Kampfstellungen/<u>Bewegungsformen</u> | Grundstellung (Heiko-Dachi)
<u>Neutrale Kampfstellung</u>
Aktionsstellung vorwärts (Zenkutsu-Dachi)
<u>Verteidigungsstellung (Kokutsu-Dashi)</u>
Aktionsstellung seitlich (Kiba-Dachi)
<u>Gleiten vorwärts und Gleiten rückwärts</u>
<u>Auslagenwechsel</u> |
| | Falltechnik | Sturz seitwärts <u>mit Aufstehen</u> |
| II. | Blocktechnik | Block nach oben und nach unten |
| III. | Schlag- und Stoßtechnik | Handschwung einhändig außen und innen
Handschwung beidhändig außen und innen
Kleiner Drehschlag
<u>Block oben und unten nochmal mit Partner</u> |
| IV. | Wurftechniken | <u>Wurfrichtung nach hinten</u> z.B. O-Soto-Gari |
| V. | Hebel-Pressgrifftechnik | <u>Kreuzpressgriff</u> |
| VI. | Würgetechnik | V-Würge/Scherenwürge |
| VII. | Festlegetechnik | Armstreckhebel am Boden z.B. Oberarmpresstechnik |
| VIII. | Transporttechnik | Armstreckhebel <u>über dem Stock</u> |

B – Angriffe

- Gleichseitiges Handgelenk fassen
- Diagonales Handgelenk fassen (Waffenarm)
- Umklammerung von vorn oder der Seite
- Einhändiges Würgen von vorn
- Fauststoß zum Kopf
- Fußtritt vorwärts
- Stockangriff 6 einhändig oder beidhändig