

5.2. Kyu / gelb-orange

A - Demonstration von Grundtechniken

- | | | |
|-------|---|---|
| I. | Kampfstellungen/<u>Bewegungsformen</u> | <u>Auslagenwechsel</u>
<u>Schrittdrehungen vorwärts und rückwärts</u>
Gleiten seitwärts |
| | Falltechnik | Fallrolle vorwärts rechts oder links (<u>optional in den Stand</u>) |
| II. | Blocktechnik | Block nach innen und Block nach außen |
| III. | Schlag- und Stoßtechnik | Großer Drehschlag von oben
<u>Block oben und unten nochmal mit Partner</u> |
| IV. | Wurftechniken | <u>Wurfrichtung nach vorn(z.B. O-Goshi, Tai-O-Toshi)</u> |
| V. | Hebel-Pressgrifftechnik | <u>Armstreckhebel zu Boden</u> |
| VI. | Würgetechnik | -nicht verlangt- |
| VII. | Festlegetechnik | -nicht verlangt- |
| VIII. | Transporttechnik | -nicht verlangt- |

B – Angriffe

Gleichseitiges Handgelenk fassen von hinten
Umklammerung von vorn über den Armen
Beidhändiges Würgen von vorn
Schwinger/Ohrfeige
Stockschlag von außen ein- oder beidhändig