

6.2. Kyu / weiß-gelb

A - Demonstration von Grundtechniken

- | | | |
|-------|---|--|
| I. | Kampfstellungen/<u>Bewegungsformen</u> | Grundstellung (Heiko-Dachi)
<u>Neutrale Kampfstellung</u>
Aktionsstellung vorwärts (Zenkutsu-Dashi)
<u>Verteidigungsstellung (Kokutsu-Dashi)</u>
<u>Gleiten vorwärts und Gleiten rückwärts</u> |
| | Falltechnik | Sturz seitwärts |
| II. | Blocktechnik | Block nach oben |
| III. | Schlag- und Stoßtechnik | Handschwung beidhändig außen
kleiner Drehschlag
<u>Block nochmal mit Partner</u> |
| IV. | Wurftechnik | <u>Wurfrichtung nach hinten</u> z.B. O-Soto-Otoshi(Beinstellen) |
| V. | Hebeltechnik | <u>Kreuzpressgriff</u> |
| VI. | Würgetechnik | -nicht verlangt- |
| VII. | Festlegetechnik | Armstreckhebel am Boden z.B. Oberarmpresstechnik |
| VIII. | Transporttechnik | -nicht verlangt- |

B – Angriffe

Gleichseitiges Handgelenk fassen
Diagonales Handgelenk fassen (Waffenarm)
Umklammerung von vorn oder der Seite
Einhändiges Würgen von vorn
Stockangriff 6 einhändig oder beidhändig