

## Ausbildung- u. Kyu-Prüfungsprogramm zum 3.Kyu brauner Gürtel

Kihon	Renzoku Waza	Goshin	Kata/Formen
Grundstellungen (Tachi)	Kombinationen	Fallschule	Kata Form
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wiederholungen</li> </ul>	20 nach Ansage	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zu allen Seiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kempo-Rokudan</li> </ul>
Blocktechniken (Uke)	Kumite	Wurftechniken	Waffenform
<ul style="list-style-type: none"> <li>Maki Uke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jyu-Kumite 2x2 Minuten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sumi-Gaeshi</li> <li>Tani-Otoshi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ashi Sabaki</li> <li>Schwertform</li> </ul>
Fausttechniken (Tsuki)	Bruchtest	SV-Techniken	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Morote-Tsuki</li> <li>Yama-Tskui</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mit Tsuki-Technik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Befreiung aus der Bodenlage mit Würgeangriff von oben</li> </ul>	
Handtechniken (Uchi)		SV-gegen Waffen	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Koken</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Pistole von vorne</li> </ul>	
Fußtechniken (Geri)		SV-gegen mehrere Angreifer	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mae Tobi Geri</li> <li>Mawashi Tobi Geri</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Goshin gegen 3 Gegner 2 Min mit Waffen</li> </ul>	
Techniken am Gerät		Bodenkampf	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Alle o.g. Techniken am Schlagkissen oder Pratze</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Minute</li> </ul>	