

Ausbildung- u. Kyu-Prüfungsprogramm zum 5.Kyu blauer Gürtel

Kihon	Renzoku Waza	Goshin	Kata/Formen
Grundstellungen (Tachi)	Kombinationen	Fallschule	Kata Form
<ul style="list-style-type: none"> Tsuru-ashi-Dachi 	14 nach Ansage	<ul style="list-style-type: none"> zu allen Seiten 	<ul style="list-style-type: none"> Kempo-Yodan
Blocktechniken (Uke)	Kumite	Wurftechniken	Waffen
<ul style="list-style-type: none"> Uchi-Ude-Nagashi-Uke Shikake-Uke Haishu-Uke 	<ul style="list-style-type: none"> Jiyu-Kumite 2 Minuten 	<ul style="list-style-type: none"> Seoi-otoshi De-ashi-barai 	<ul style="list-style-type: none"> Bo Nidan
Fausttechniken (Tsuki)		SV-Techniken	
<ul style="list-style-type: none"> Furi Tsuki Age Tsuki Ura Tsuki 		<ul style="list-style-type: none"> Befreiung aus dem Nelsongriff 	
Handtechniken (Uchi)		SV-gegen Waffen	
<ul style="list-style-type: none"> Haishu-Uchi 		<ul style="list-style-type: none"> Messerbedrohung von vorne und seitlich 	
Fußtechniken (Geri)		SV-gegen mehrere Angreifer	
<ul style="list-style-type: none"> Ura-Mawashi Geri Ushiro Geri Hiza-Geri (mae/mawashi) 		<ul style="list-style-type: none"> Goshin gegen 3 Gegner 1 Minute mit Schlagwaffe 	
Techniken am Gerät			
<ul style="list-style-type: none"> o.g.Techniken am Schlagkissen od. Pratze 			