

## 6. Kyu – Grüngurt



### Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Mawashizuki Jodan*
2. *Kagizuki Chudan*
3. *Nukite Jodan (Horizontal)*
4. *Nukite Chudan (Vertikal)*
5. *Tettsui Uchi Jodan/Chudan Hidari Yoko Jodan – Migi Otoshi Chudan*
6. *Urazuki Gyaku*
7. *Uraken Hidari Yoko Jodan – Migi Mashomen Uraken*
8. *Sokuto*
9. *Sokuto Keage*
10. *Sokuto (volle Drehung)*
11. *Sokuto Fumikomi*
12. *Tobikomizuki*

### Renraku Waza – Kombinationen

1. *Maegeri – Sokuto Fumikomi – Gyakuzuki*
2. *Maegeri – Gyakuzuki – Sokuto (volle Drehung)*

### Kata

*Bisherige Kata kann geprüft werden*

1. Nidan

### Kumite

*Zwei traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings*

### Selbstverteidigung

*Gegen: Schwinger (Mawashizuki), Uraken, Tettsui (von oben), Tobikomizuki, Sokuto, Klammern von vorn und hinten Arme umgriffen; Würgen, drei Varianten (langer Arm), festhalten des Handgelenkes*

## **Fallschule**

*Vorwärts, Rückwärts, Seitlich rechts/links, Rolle, Flugrolle*

## **Würfe**

*O-Goshi (Hüftwurf) rechts/links*

*Seoi-Nage (Schulterwurf) rechts/links*

## **Theorie**