



Vorkenntnisse	Grundtechniken des 5. Kyu	
Kamae / Sabaki	Stellungen / Bewegungen	
Kokutsu-Dachi	<i>Rückwärtsstellung</i>	
Shiko-Dachi	<i>Seitwärtsstellung</i>	
Tsuri-Ashi	<i>überholender Schritt</i>	
Ukemi-Waza	Falltechniken	
Mae-Ukemi	<i>Sturz vorwärts</i>	
Ushiro-Ukemi	<i>Sturz rückwärts</i>	
Nage-Waza	Würfe	
O-Soto-Gari	<i>Große Aussensichel</i>	
Ko-Uchi-Gari	<i>Kleine Innensichel</i>	
O-Goshi	<i>Großer Hüftwurf</i>	
Shiho-Nage	<i>Schwertwurf</i>	
Kyusho-Waza	Drucktechniken	
Dreifacherwärmer 17	<i>Lage und Bezeichnung nach den Akupunkturpunkten</i>	
Katame- Waza	Grifftechniken	
Waki-Gatame	<i>Achselstreckhebel</i>	
Kote-Tori	<i>Handbeuge-transport</i>	
Ude-Garami	<i>Armschlüssel</i>	
Kote-Hineri	<i>Handdrehhebel</i>	
Hadaka-Jime	<i>Schränkwürge</i>	
Ushiro-Jime	<i>Freies Würgen</i>	
Ude-Hishigi-Te-Osae-Gatame	<i>Einarmige Festlegetechnik</i>	
Kote-Mawashi-Osae-Gatame	<i>Handbeuger-Festlegetechnik</i>	
Uke-Waza	Blocktechniken	
Shuto-Uke	<i>Handkantenblock</i>	
Atemi-Waza	Schlag- und Tritttechniken	
Shuto-Uchi	<i>Handkantenschlag</i>	
Yoko-Empi-Uchi	<i>Ellenbogenstoß zur Seite</i>	
Ushiro-Empi-Uchi	<i>Ellenbogenstoß nach hinten</i>	
Mae-Empi	<i>Ellenbogenstoß nach vorn oben</i>	
Kagato-Geri	<i>Fersentritt</i>	
Mae-Geri (Kekomi und Keage)	<i>Fußtritt vorwärts</i>	
Anwendungsaufgabe der Kihon in der Selbstverteidigung		
2 Nage-Waza & 5 Katame-Waza aus sinnvollen Selbstverteidigungssituationen demonstrieren		
Goshin-Jutsu	Selbstverteidigung	
je 2 Befreiung gegen:	Handgelenkumklammerungen	beide von vorn/hinten
	Körperumklammerungen	von vorn/hinten unter & über den Armen
	Würgeangriffe	beidhändig von vorn, hinten & der Seite
Alle Grundtechniken müssen rechts wie links demonstriert werden!		