

## 6. Kyu – Grüngurt



### Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Mawashizuki Jodan*
2. *Kagizuki Chudan*
3. *Urazuki Gyaku*
4. *Sokuto*
5. *Sokuto Keage*
6. *Sokuto Fumikomi*
7. *Tobikomizuki*

### Renraku Waza – Kombinationen

1. *Maegeri – Sokuto Fumikomi – Gyakuzuki*
2. *Maegeri – Gyakuzuki – Sokuto*

### Kata

*Bisherige Kata kann geprüft werden*

#### 1. Nidan

### Selbstverteidigung

**Gegen:** *Schwinger (Mawashizuki), Tettsui (von oben), 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*

### Theorie