

## 5. Kyu – Blaugurt



### **Tzuki & Keri – Grundtechniken**

1. *Kette Junzuki*
2. *Kette Gyakuzuki*
3. *Tobikomizuki*
4. *Nagashizuki*
5. *Otoshi Uke Gyakutatezuki (im vorgehen) Jodan*
6. *Teisho Jodan Nagashi*
7. *Empi Age Jodan- Mawashi Jodan – Yoko Chudan – Ushiro Chudan*
8. *Mawashigeri*
9. *Sokuto*
10. *Ushirogeri (volle Drehung)*
11. *Ushirogeri (halbe Drehung)*
12. *Surikomi Ushirogeri*

### **Renrakuwaza – Kombinationen**

1. *Surikomi Ushirogeri – Gyakuzuki*
2. *Maegeri Kakato Chudan – Sokuto Fumikomi – Ushirogeri*
3. *Sokutei Mawashi Uke – Sokuto (ein Bein) – Uraken – Gyakuzuki*

### **Kata**

*Bisherige Kata kann geprüft werden*

#### **1. Sandan**

### **Kumite**

*Drei traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings*

### **Selbstverteidigung**

*Dem Wissensstand des Prüflings entsprechend, nach Wahl des Prüfers*

### **Fallschule**

*Dem Wissensstand des Prüflings entsprechend, nach Wahl des Prüfers*

### **Würfe**

*Demonstration von drei Würfen und zwei Gleichgewichtsbrechern nach Wahl des Prüflings*

### **Freikampf (Wettkampfform)**

### **Theorie**