

## 2. Kyu – Braungurt



### Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Kette Junzuki*
2. *Kette Gyakuzuki*
3. *Ushiromawashigeri*
4. *Otoshi Kakato Geri*
5. *Otoshi Kakato Geri (volle Drehung)*

### Standübungen (Kiba Dachi)

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| 1. <i>Ippon Ken</i>        | 6. <i>Yonhon Nukite</i> |
| 2. <i>Nadaka Ippon Ken</i> | 7. <i>Kakuto</i>        |
| 3. <i>Hiraken</i>          | 8. <i>Barate</i>        |
| 4. <i>Ippon Nukite</i>     | 9. <i>Hirabasami</i>    |
| 5. <i>Nihon Nukite</i>     | 10. <i>Washide</i>      |

Ausführung recht/links, einmal langsam einmal schnell

### Renrakuwaza – Kombinationen

*Eine Kombination mit mindestens sechs Techniken nach Wahl des Prüflings*

### Kata

1. *Wahlweise eine aus; Naihanshi, Kema oder Tekki*
2. *Eine Waffenkata nach Wahl des Prüflings*

### Kumite

*Vier traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings*

### Fallschule

*Fallschulkata*

### Selbstverteidigung

*Überprüfung aus dem bisherigen Programm*

1. *Vier verschiedene Armhebel*
2. *Zwei Überleitungen Hand zum Armhebel*
3. *Drei Beinhebel*
4. *Vier Haltetechniken (auch am Boden)*

## **Würfe**

*Sechs verschiedene Würfe nach Wahl des Prüflings*

## **Waffen**

*Selbstverteidigung mit Stock, mindestens sechs Techniken nach Wahl des Prüflings*

## **Freikampf**

*Jiyu Kumite*

*Eine Minute Bodenkampf*

*Tai Sabaki gegen zwei Gegner*