

Prüfungsprogramm zum 5.2 Kyu Hanbo-Jutsu
gelb-orange



Name: _____

geb.: _____

A Demonstration von Grundtechniken		Bewertung
I Kampfstellungen/ Bewegungsformen:		
1 Auslagenwechsel	...	
2 Schrittdrehungen vorwärts und rückwärts		
3 Gleiten seitwärts	...	
II Falltechniken:		
1 Fallrolle vorwärts re o li ohne Stock (in den Stand, opt. mit)	...	
III Blocktechniken:		
1 Block nach innen	...	
2 Block nach außen	...	
IV Schlag- u. Stoßtechniken:		
1 großer Drehschlag von oben	...	
-> Block III-IV mit Partner,		
V Wurftechniken:		
1 Wurfrichtung nach vorne, (z. B. O-Goshi)	...	
VI Hebeltechniken:		
1 Armstreckhebel zu Boden	...	
VII Würgetechniken:		
n.v.	...	
VIII Festlegetechniken:		
n.v.	...	
IX Transporttechniken:		
n.v.	...	

B Angriffe	Freie Abwehr	Bewertung
1 Gleichseitiges Handgelenk von hinten fassen		
2 Umklammerung von vorne über den Armen		
3 Beidhändiges Würgen von vorne		
4 Schwinger/Ohrfeige		
5 Stockschlag von außen (wahlweise einhändig oder beidhändig)		

Punkte gesamt: