

5.Kyu



Name		OK
Technik	Eigene Kombination	OK
Unterarmblock nach außen		
Unterarmblock nach innen		
Unterarmblock nach oben		
Unterarmblock nach unten innen		
Unterarmblock nach unten außen		
Maximaler Fauststoß		
Faustschlag und Fastrückenschlag		
Grifflösen		
Griffsprengen		
Kreuzfesselgriff		
Handfegen		
Armstreckhebel zum Boden		
Großer Hüftwurf		

Fallschule:

Rolle vorwärts und rückwärts; Sturz rückwärts und vorwärts, diesen rechts und links

Folgende Techniken sind einzubauen:

neutrale Kampfstellung; Verteidigungsstellung; ausweichen durch Körperabdrehen; Schrittdrehung; Doppelschrittdrehung; Gleiten; Übersetzungsschritte

SC-Kodokan.de