

## 6. Kyu (Roku-Kyu)

### *Grüner Gürtel und Kyu-Emblem Drei Silbersterne*

#### 1. Vorkenntnisse

#### 2. Kihon Happo 1 - 8

(Seite 16 / Pos. 7.1 und 7.2; Vorführung mit Partner)

#### 3. Sanshin no Kata

(Seite 15 / Pos. 6.2; Vorführung mit Partner und zusätzlich 2 Variationen; Godai Kumite)

#### 4. Torite Kihon Gata II

- Oyagoroshi

(Daumen verbiegen von der Hand am Revers; mit gegenüberliegender Hand)

- Kogoroshi

(Daumennagel in kleinen Finger der Hand am Revers drücken; mit Hand auf der gleichen Seite)

- Musodori

(Ellengelenk strecken; näheres s. Anhang)

#### 5. Henka Geri Kihon I

- Naisai Ashiura Geri

(Angriff Tsuki zum Kopf; Ichimonji no Kamae, Jodan Uchi Uke, mit hinterem Fuß Schlag mit dem Fußspann (Sokko Ken) auf Oberschenkelinnenseite)

- Gaisai Kakato Geri

(Angriff Tsuki zum Kopf; Jodan Uchi Uke, mit hinterem Fuß mit Ferse (Kakato Ken) auf Oberschenkelaußenseite Schlagen – Bein auf gleicher Seite wie Angreifer)

- Kinteki Sokushi Geri

(Angriff Tsuki zum Kopf; Jodan Uchi Uke, mit hinterem Fuß mit Fußzehen (Sokushi Ken) Schlag in Leisten / Genitalien)

- Happon Geri	
Angriff Tsuki zum Kopf	(Jodan Uchi Uke ev. Hand festhalten, mit hinterem Bein Zenpo Geri auf Gesicht, Brust oder Solar Plexus kontern)
Angriff von hinten zum Kopf	(einen Schritt vorwärts, Ziel visieren, Koho Geri auf Gesicht, Brust oder Solar Plexus)
Angriff von Seite zum Kopf	(mit hinterem Bein eine Schritt nach vorne gehen, Ziel visieren, Yoko Geri auf Gesicht, Brust oder Solar Plexus)
Angriffe Kopf oder Körper	(Abwehr mit acht verschiedenen Fußtechniken in Kombination; z. B. mit Zehen, Ferse, Ballen, Fußspann, Innen- und Außenkante, hintere Ferse, Fußsole; es müssen nicht alle 8 Techniken in Folge ausgeführt werden)

## 6. Ju Tai Jutsu II

- Abwehr Würgen am Boden von vorne
- Abwehr Würgen am Boden von hinten
- Abwehr Würgen am Boden im Reitsitz
- Abwehr Würgen am Boden in Bauchlage
- Abwehr Schwitzkasten von vorne
- Abwehr Schwitzkasten von der Seite
- Abwehr Doppelnelson
- Abwehr Reversfassen eine Seite
- Abwehr Reversfassen zwei Seiten
- Abwehr Reversfassen eine Seite mit Schlag
- Abwehr Kragenfassen ein- und zweihändig von hinten
- Abwehr Würgen mit den Händen von der Seite
- Abwehr Griff in die Haare von vorne und von hinten
- Abwehr Ohrfeige
- Abwehr Schwinger
- Abwehr Doppelschwinger
- Abwehr Kopfstoß
- Abwehr Knieschlag
- Abwehr Fauststoß
- Abwehr Fußstöße u. Fußtritte

*Jeweils 2 Techniken.*

*Die Grundtechniken sind - soweit nicht gesondert angegeben - weitgehendst in Kombinationen gegen einen vom Prüfling gewählten Angriff vorzuführen.*

*Ab 6. Kyu wird bei Kombinationen besonders Wert gelegt auf schnelle, ansatzlose und übergangsfreie Techniken sowie auch auf saubere Ausführung der einzelnen Grundtechniken.*