

II. Techniken

10. Kyu (Ju / Mu-Kyu)	Weißer Gürtel und Kyu-Emblem
------------------------------	-------------------------------------

1. **Allgemeines und Etikette** (Ab Seite 1)
2. **Kamae Kata Kihon I u. II (Kampfhaltungen)** (Seite 13 / Pos. 4)
3. **Sabaki (Bewegungslehre)** (Seite 14 / Pos. 5.1)
4. **Ukemi Gata Taihenjutsu I (Rollen, Stürze)** (Seite 12 / Pos. 3.1 u. 3.2)
5. **Daken Kihon I (Tsuki Kata – Fauststoßtechniken)**
 - Fudo Ken (Fauststoß ausführen mit normaler Faust; senkrechte Faust - *Tate*)
 - Boshi Ken / Shito Ken (Fauststoß ausführen mit Daumen auf Finger gelegt; senkrechte Faust - *Tate*)
 - Shikan Ken (Fauststoß ausführen mit Knöchelfaust; senkrechte Faust - *Tate*)
6. **Daken Kihon I (Uchi Kata - Schlagtechniken)**
 - Omote Shuto (Schlag mit der Handkante ausführen; Hand in Kiten Ken; Handfläche oben)
 - Ura Shuto (Schlag mit der Handkante ausführen; Hand in Kiten Ken; Handfläche unten)
7. **Daken Kihon I (Uke Kata I - Blocktechniken)**
 - Jodan Uchi u. Soto Uke (Block nach innen und außen ausführen; oben)
 - Chudan Uchi u. Soto Uke (Block nach innen und außen ausführen; mit zur Seite/Mitte)
 - Gedan Uchi u. Soto Uke (Block nach innen und außen ausführen; unten)
 - Gedan Uchi u. Soto Uke (Knieblock (Tiefblock) nach innen und außen ausführen; unten)
8. **Daken Kihon I (Keri Kata - Tritttechniken)**
 - Zenpo Geri (Vorwärtsfußstoß mit Ferse ausführen; Knie möglichst hoch heben - Stampftritt)
 - Soku Yaku Geri (Vorwärtsfußstoß mit Fußsole ausführen)

- Soku Gyaku Geri (Sokugyaku Ken) (Vorwärtsfußstoß mit Fußballen ausführen - Schnapptritt)

9. Tehodoki I (Befreiung Handgelenke)

- Eine Seite erfassen (mit einer Hand und zwei Händen von vorne)
- Zwei Seiten erfassen (jeweils mit einer Hand von vorne)
- Diagonal erfassen (mit einer Hand und zwei Händen von vorne)
- Von hinten erfassen (jeweils mit einer Hand und zwei Händen an einer Hand von hinten)

10. Taihodoki I (Abwehr Würgen)

- Mit einer Hand von vorne
- Mit zwei Händen von vorne

U.a. Abwehren über Tai-Sabaki, Griff sprengen, abscheren etc.

Bei Pos. 9 und 10 sind jeweils von den einzelnen Angriffsarten 2 Techniken auszuführen; auch mit Festlegungen am Boden oder Atemitechnik als Abschluß und in eine Kamae gehen.