



<b>Vorkenntnisse</b>	Grundtechniken des 5.-4. Kyu
<b>Kamae/ Sabaki</b>	<b>Stellungen/ Bewegungen</b>
Shiko- Dachii	Seitwärtsstellung
Yoko- Juji- Ashi	Kreuzschritt seitwärts
<b>Ukemi-Waza</b>	<b>Falltechniken</b>
Mae-Ukemi	Vorwärts über die Bank
Ushiro-Ukemi	Rückwärts über die Bank
Tobi-Ukemi	Freier Fall
<b>Nage-Waza</b>	<b>Würfe</b>
Ryo- Ashi- Dori	Doppelhandsichel
Koshi- Guruma	Hüfttrad
Tai- Otoshi	Körperwurf
Sumi-Gaeshi	Eckenwurf
Yoko-Otoshi	Seitfallzug
<b>Kyushu- Waza</b>	<b>Drucktechniken</b>
Oberschenkeldruck	
<b>Katame- Waza</b>	<b>Grifftechniken</b>
Gyaku-Juji	Kippstreckhebel
Hiza- Gatame	Kniestreckhebel
Kani- Ashi- Hishigi	Beininnenhebel
Kata- Gatame	Armstreckhebel über die Schulter
Gyaku- Kote- Gaeshi	Handsperrhebel
Yoko- Kote- Garami	Handseithebel
Kata-Ha-Jime	Hinteres Schulterwürgen
Eri-Jime/ Ryote- Jime	Kragen/Knöchelwürgen
Tomoe-Jime	Kreiswürger
<b>Karate-Kihon (Atemi-waza)</b>	<b>Schlag-, Tritt- und Blocktechniken</b>
Morote-Uke	Paralleler Doppelarmblock
Nagashi-Uke	Handfegen
Uraken-Uchi	Faustrückschlag
Haito-Uchi	Handinnenkantenschlag
Mawashi-Empi-Uchi	Halbkreis Ellenbogenschlag
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt
<b>Alle Techniken müssen rechts wie links demonstriert werden!</b>	
<b>Selbstverteidigung (siehe Vorgabe)</b>	