

14. Kyu „Weißer Gürtel“

Etikette:

Höflichkeit, Demut und Respekt!

Höflichkeit, Demut und Respekt sind die Grundlagen der Etikette und werden durch den Gruß symbolisiert. Die Etikette ist in den Budo Sportarten nicht nur eine äußere Form, sondern eine innere Haltung und damit schließlich der Weg zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit.

Kihon:

Fallschule:

1. Abrollen nach vorne über die Schulter
2. Fallen zur Seite

Schrittbewegungen:

1. Ashi-Fumi-Kae
2. Suri-Ashi (vorwärts und rückwärts)
3. Kae-Ashi (mit Wechsel der Auslage)

Techniken:

1. Suri-Ashi in Kamae (alle 4 Richtungen)
2. Kizami-Zuki
3. Gyaku-Zuki

Kombinierte Techniken:

1. Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Kae-Ashi

Goshin-Jutsu:

Befreiung ausfolgenden Angriffen

1. Fassen der Handgelenke, einseitig, spiegelbildlich
2. Fassen der Handgelenke, diagonal
3. Fassen der Handgelenke, beidseitig