

# 4. Kyu orange Kyusho-Aikijitsu-Do

## BUDOKAN KAUFBEUREN

### Martial Arts Association International

Ashi Sabaki Bewegungslehre	Ukemi Waza Fallschule	Atemi Waza Schlag-, Tritttechniken	Uke Waza Abwehrtechniken	Kansetsu & Nage-Waza – Hebel- & Wurftechniken		Kyusho Jitsu Vitalpunktlehre	freie Selbstverteidigung
				Angriff li.& re.	Abwehr		
Ausfallschritt vorwärts, rückw., diagonal <b>Chakuchi</b>	Rolle seitwärts <b>Yoko Ukemi</b>	Handrückenschlag <b>Uraken Uchi</b>	Fegeblock untere Stufe <b>Gedan Nagashi</b> <b>Uke</b>	Beidhändiges Fassen eines Hangelenks <b>Katate-ryote-tori</b>	<b>Shiho-nage</b>	Verlauf des Herzmeridians, Element, Yin/Yang	Schwinger außen
<b>Chakuchi</b>	Sturz seitwärts <b>Yoko Ukemi</b>	Handballenschlag/ -stoß <b>Teisho Uchi/-Zuki</b>	Block untere Stufe <b>Gedan Barai</b>	<b>Ryote-tori</b>	<b>Ude Osae &amp; Ikkyo</b>	Demonstration von Anwendungs- beispielen mit den Punkten:	Handgelenkgreifen: gegenüberliegend diagonal beidhändig
Doppelschritt- drehungen: 90° und 180° und in den Stand <b>O Tenkan Ashi</b>	Diagonalrolle vorwärts mit liegenbleiben <b>Mae Ukemi</b>	Innenhandkanten- schlag <b>Haito Uchi</b>	Greifabwehr <b>Tsukami Uke</b>	<b>Yokomen-uchi</b>	Schleuderwurf <b>Kaiten-nage</b>	Herz 1	beidhändiges Würgen von vorn
		gerader Fußstoß <b>Mae Geri</b>	Hakenabwehr <b>Kake Uke</b>	<b>Katate-tori-gyaku-hanmi</b>	Eingangswurf <b>Irimi-nage</b>	Herz 2 Herz 3 Herz 4	
		Halbkreisfußtritt <b>Mawashi Geri</b>		<b>Shomen Uchi</b>	Handdrehbeugehebel <b>Kote-Mawashi &amp; Nikyo</b>	Herz 6 Herz 8	

Die Fallschule ist links und rechts auszuführen.