

# 5. Kyu

gelb

# Kyusho-Aikijitsu-Do

# BUDOKAN KAUFBEUREN

## Martial Arts Association International

Ashi Sabaki Bewegungslehre	Ukemi Waza Fallschule	Atemi Waza Schlag-, Tritttechniken	Uke Waza Abwehrtechniken	Kansetsu Waza – Hebeltechniken		Kyusho Jitsu Vitalpunktlehre
				Angriff li.& re.	Abwehr	
Schritt vorwärts Schritt rückwärts <b>Ayumi Ashi</b>	Diagonalrolle vorwärts mit aufstehen <b>Mae Ukemi</b>	Gerader Fauststoß <b>Shomen (Oi-) Zuki</b>	Handfegen <b>Te Nagashi Uke</b>	gegenüberliegendes Handgelenk greifen <b>Katate-tori-gyaku-hanmi</b>	4-Richtungswurf <b>Shiho-nage (irimi &amp; tenkan)</b>	Verlauf des Lungenmeridians, Element, Yin/Yang
Gleiten vorwärts, rückw., schräg <b>Tsugi Ashi</b>	Diagonalrolle rückwärts mit aufstehen <b>Ushiro Ukemi</b>	Entgegengesetzter Fauststoß <b>Gyaku Zuki</b>	Handkantenabwehr <b>Shuto Uke</b>	beidhändiges Handgelenk greifen <b>Ryote-tori</b>	<b>Shiho-nage (irimi &amp; tenkan)</b>	Demonstration von Anwendungsbeispielen mit den Punkten:
Schrittdrehungen 90° und 180° <b>Tenkan Ashi</b>	jeweils links & rechts	Ansatzloser Fauststoß (Jab Punch) <b>Kizami Zuki</b>		<b>Shomen Uchi</b>	Armstreckhebel <b>Ude Osae &amp; Ikkyo</b>	Lunge 1 Lunge 5 Lunge 6
Verteidigungs- stellung, li. + re. <b>Kamae</b>		Handkantenschlag von vorn <b>Shomen Uchi</b>		diagonales Handgelenk greifen <b>Katate-tori-ai-hanmi</b>	<b>Ude Osae &amp; Ikkyo</b>	Lunge 8 Lunge 10
		Handkantenschlag von außen <b>Yokomen Uchi</b>				