



Blatt B zum Prüfungsprogramm für den 3. Kyu in Hanbo - Jitsu

K A I T E N - K I H O N

HIRA-ICHIMONCHJI-NO-KAMAE - DAN-RYOKU-NO-KAMAE

- 1) ZD re., ein HIRA-KATATE-KANSETSU-KAITEN in allen 3 Angriffshöhen (J/C/G) ausführen, auf jeder Körperseite den HANBO auf den Gegner ausrichten, wenden ZD
- 2) MAE-SENAKA-KAITEN ausführen, JODAN-KIRITSU-GYAKU-NAGAI-TSUKI mit dem kurzen Ende, MAE-KANSETSU-KAITEN, JODAN-KIRITSU-KATATE-KO-FURI mit TSURI-ASHI Gleitschritt, wenden in ZENKUTSU-DACHI
- 3) Hanbo um den Hals als JODAN-JUJI-TAI-KAITEN schwingen und dann einen HIRA-KATATE-KO-FURI (Hüftmototik!!) ausführen, wenden ZD (Kathrin Wendung)
- 4) 2 x USHIRO-UDE-KAITEN (extern) ausführen, 2 mit der freien Hand nur stoppen, unter den Arm schwingen, SEIO-NAGAI-TSUKI (HIKITE), wenden in ZD
- 5) Hanbo hinter dem Rücken (GYAKU-GYAKUTE-MOCHI) übergeben, dann ein KATATE-O-FURI in GYAKUTE-MOCHI (HIKI-FURI), die freie Hand macht eine Fegende Gegenbewegung über HANBO, NANAMEKAE hinter dem Rücken, wenden KD
- 6) NAGE-NANAMEKAE nach li., USHIRO-TE-KAITEN li. gefolgt mit KATATE-KIRITSU-UKE li., die leere rechte Hand macht die Bewegung synchron, MAE-TE-KAITEN, wenden in ZD mit GEDAN-KATATE-UKE li., die leere rechte Hand macht die Bewegung synchron, vorgehen in KIBA-DACHI, die zweite Technik Folge Wundung nur durch verlagern in KOKUTSU-DACHI,
- 7) den HANBO in die linke Armbeuge legen, rückwärts gehend eine YUBI-KAITEN Aus der Armebeuge den HANBO beschleunigen, über dem Kopf einen YUBI-KAITEN Ausführen, dann SUBERU-MOCHIKAE und wenn der korrekte Griff erreicht ist, GEDAN-KATATE-UKE, links vorne endet Bahn, kein MAWATE, direkt vor 8. Technik
- 8) im Stand! in KD, einen AYA-KAITEN als „8“ gewirbelt, zählbeginn Höhe li. Schulter, eine liegende „8“, den Hanbo in IPPON-MOCHI greifen, Stock re. Seite fassen – vesetzt, den Stock wieder aufziehen in GYAKUTE-MOCHI,, CHUDAN-MAE-RYOTE-NAGAI-TSUKI ausführen, beim zurückziehen des TSUKI den HANBO über die offene hintere Re. Hand hochschieben (KATA: YODAN, FUDOSHIN) und nächste Technik einleiten,

DAN-RYOKU-NO-KAMAE - HIRA-ICHIMONCHJI-NO-KAMAE

HONBU KAI 09.04.20/Sei

Kobudo Kwai Deutschland e.V

www.kobudo.de

V 2.5