



PROGRAMM 4. KYU GENDAI GOSHIN HANBO - JUTSU

I. THEORIE : Geschichte des HANBO und KOBUDO

II. KIHON : KATAI - NI - KIHON

HIRA-ICHIMONJI-NO-KAMAE , DAN-RYOKU-NO-KAMAE

vorgehen in Zenkutsu-Dachi mit JODAN-MAWASHI-RYOTE-NAGAI-TSUKI

wenden in Zenkutsu-Dachi mit JODAN-KIRITSU-RYOTE-O-FURI, vorgehen

wenden in Kokutsu-Dachi mit CHUDAN-UCHI-HIRA-RYOTE-KO-FURI,

wenden in Zenkutsu-Dachi mit KIRITSU-NANAME-TSUKI, vorgehen

wenden in Shiko-Dachi mit CHUDAN-YOKO-KANSETSU-FURI, vorgehen

wenden in Kokutsu-Dachi mit GEDAN-UCHI-MAWASHI-KATATE-O-FURI,

wenden in DAN-RYOKU-NO-KAMAE , HIRA-ICHIMONJI-NO-KAMAE

III. KUMITE : ICHI - KUMITE , 10 KUMITE (siehe Blatt B)

Je 5 Kumite JU und KATAI aus dem KUMITE ICHI Programm

IV. KATA : HANBO NIDAN

V. KENNTNISSE: Programm 5. KYU

Anmerkung : Zu dem KIHON kann man auf der KKD Website ein entsprechendes Lehrvideo herunterladen.

HONBU KAI 09.04.20/Sei