



PROGRAMM 5.KYU GENDAI GOSHIN HANBO - JUTSU

I. Theorie : Arten des Hanbo

II. KIHON : KATAI - ICHI - KIHON

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

vorgehen in Zenkutsu-Dachi mit CHUDAN-MAE-RYOTE-NAGAI-TSUKI

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

wenden in Kokutsu-Dachi CHUDAN-SOTO-MAWASHI-RYOTE-KO-FURI

wenden in Zenkutsu-Dachi mit HIRA-RYOTE-NANAME-TSUKI (J/C/G)

wenden in Zenkutsu-Dachi mit JODAN-KIRITSU-KATATE-KO-FURI,vorgehen

wenden in Kokutsu-Dachi mit USHIRO-GEDAN-KIRITSU-KATATE-O-FURI

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

III. KUMITE : U K E - K U M I T E (siehe Blatt B)

IV. KATA : HANBO – SHODAN

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

HONBU KAI 09.04.20/Sei