

5. Kyu Sai-Jutsu

Blatt A) Übersicht

I. GRUNDLAGEN:

Geschichtliches
Nomenklatur

II. MOCHI:

Griff- und Wechseltechniken

III. KIHON:

Basis-Kihon

IV. KUMITE:

Uke-Kumite

V. KATA:

Sai Shodan