

Name: \_\_\_\_\_

geb.: \_\_\_\_\_

<b>A Demonstration von Grundtechniken</b>			<b>Bewertung</b>
<b>I</b>	<b><i>Kampfstellungen/ Bewegungsformen:</i></b>		
	1 Katzenfußstellung (Neko-Ashi-Dachi) ... ..		
	2 Gleiten in der Bodenlage vorwärts ... ..		
	3 Gleiten in der Bodenlage rückwärts ... ..		
<b>II</b>	<b><i>Falltechniken:</i></b>		
	1 Sturz rückwärts ... ..		
<b>III</b>	<b><i>Blocktechniken:</i></b>		
	1 kleiner Kreisblock nach oben ... ..		
	kleiner Kreisblock nach unten ... ..		
	kleiner Kreisblock zur Seite ... ..		
<b>IV</b>	<b><i>Schlag- u. Stoßtechniken:</i></b>		
	1 Querstoß ... ..		
	Schlag mit Stockende von oben (Hammerfaust) ... ..		
	Schlag mit Stockende von außen (Hammerfaust) ... ..		
<b>-&gt;</b>	<b>Block III-IV nochmal mit Partner</b>		
<b>V</b>	<b><i>Wurftechniken:</i></b>		
	1 nach vorn ... ..		
	2 nach hinten ... ..		
	3 freier Wahl ... ..		
	4 ein Opferwurf ... ..		
<b>VI</b>	<b><i>Hebeltechniken:</i></b>		
	1 Handdrehhebel ... ..		
	2 Handsperrhebel ... ..		
	3 Bein/Fußhebel freier Wahl ... ..		
<b>VII</b>	<b><i>Würgetechniken:</i></b>		
	1 Freies Würgen mit dem Stock (Ushiro-Jime) ... ..		
	2 Würge nach freier Wahl in Bodenlage ... ..		
<b>VIII</b>	<b><i>Festlegetechniken:</i></b>		
	1 Beinpressgriff ... ..		
<b>IX</b>	<b><i>Transporttechniken:</i></b>		
	1 Kreuzfesselgriff mit Würgetechnik ... ..		

<b>B</b>	<b>Angriffe</b>	<b>Freie Abwehr</b>	<b>Bewertung</b>
	Einhändiger Griff zum Ärmel von vorn und		
	1 ziehen		
	2 Beidhändiger Griff zum Ärmel von der Seite		
	3 Eihändiger Griff in die Haare von vorn		
	Umklammerung von hinten über		
	4 den Armen		
	5 Würgen von hinten		

**Blatt 2 Prüfungsprogramm zum 2. Kyu Hanbo-Jutsu**



Name: \_\_\_\_\_

weiter Komplex B- Angriffe:

Angriffe	Freie Abwehr	Bewertung
Schwitzkasten Kopfumklammerung von der 6 Seite		
7 Faustrückenschlag		
8 Fußstoß seitwärts		
9 Fassen und Schlagen Einhändiger oder Beidhändiger Stockstich zur 10 Körpermitte ( A 5)		

C	Kata	Bewertung
1	Hanbo Nidan	...

Punkte gesamt: