

# Prüfungsprogramm 5. Kyu

---

Übungszeit: mindestens 40 Trainingsstunden seit 6. Kyu

## Grundbewegungen

Ukemi:

1. Mae Ukemi (Zenpo Kaiten)
2. Ushiro Ukemi
3. Ushiro Ukemi (Koho Kaiten)

4. Yoko Ukemi

Tai Sabaki:

1. Tai no Henko

## Suwariwaza / Techniken im Kniestand

Ryotedori Kokyuhō

## Tachiwaza / Techniken im Stand

Kiawase Shomenuchi

1. Iriminage
2. Kotegaeshi
3. Ikkyō Omote & Ura
4. Sumiotoshi
5. Uchi Kaitennage

Aihanmi Katatedori

6. Ikkyō Omote & Ura
7. Nikyō Omote & Ura
8. Iriminage
9. Kotegaeshi

## Buki Waza / Waffen

Bokken Suburi

1. Yokomen
2. Kesa
3. Shihogiri
4. Kirikaeshi 1: Nagashi Uchi (fliessend)
5. Kirikaeshi 2: Suriotoshi (schrittweise)

Gyakuhanmi Katatedori

10. Shihonage Omote & Ura
11. Tenchinage
12. Genkei Kokyunage
13. Uchi Kaitennage
14. Soto Kaitennage

Ryotedori

15. Tenchinage
16. Genkei Kokyunage
17. Shihonage Omote & Ura

Chudan Tsuki

18. Ikkyō (Gokyo)
19. Kotegaeshi

Bokken Awase (Technik mit Partner, Ken tai Ken)

6. San Dan Uchi
7. Ikkyō Omote & Ura

Jo

8. Basisangriffe: Shomen, Tsuki, Kesa
9. Shomen: 2 Shomen Basics
10. Kesa: 2 Kesa Basics
11. Tsuki: 2 Tsuki Basics