



Blaugurtprogramm Kobushi-Jitsu

Theorie:

- Beinpunkte

Kihon: Kihon ohne Waffe; Kihon mit Schwert; Fallschule über Hindernisse

Kata: Chuan Fa Form 2; Ukenagashi (Iaido), Tsukaate (Iaido), Kobushi Ken 2

SV: Verteidigung gegen:

1. Zweifachen Faustangriff (2 Varianten)
2. Zweifachen Schwinger (2 Varianten)
3. Griff ans Revers
4. Stockschlag von oben
5. Stockschlag von innen
6. First hit Technik
7. Zwei Gegner (Faust von vorne / Faust von hinten)
8. Verteidigung mit dem Schwert gegen Schwert (3 Varianten)
9. Verteidigung mit Yawara gegen: Umklammern von vorne, Schwinger
10. Verteidigung mit dem Stock gegen Stock (2 Varianten)

Bewegungslehre: Kombinieren von Techniken, Stopkicks (3 Varianten)

Randori: Waffenlos, mit Schwert, Bodenrandori inklusive Beinpunkte

Tameshiwari: Atama Tsuki oder Mawashi-Geri oder Shuto Utchi oder Hiza-Geri (auf 5cm Holz); Kombinationen möglich