



Braungurtprogramm Kobushi-Jitsu

Theorie:

- Kopfpunkte

Kihon: Kihon ohne Waffe; Kihon mit Schwert; Fallschule (freier Fall)

Kata: Chuan Fa Form 5; Kesagiri (laido), Morote-tsuki (laido), Kobushi Ken 3

SV: Verteidigung gegen:

1. Schwinger (2x rechts / 1x links)
2. Faustangriff (2x rechts / 1x links)
3. Faustangriff Bauchhöhe
4. Kagi Tsuki
5. Schubsen (2 Varianten)
6. Kniestoß
7. Kopfstoß
8. Kin Geri
9. Griff ins Genick + Schwinger
10. Stockschlag von oben
11. Stock / Kette von außen
12. Messerbedrohung
13. Messerstich
14. Tsuki mit Schwert (mit Stock)
15. Yoko Jodan Giri

Bewegungslehre: Entwickeln von Drills

Randori: Waffenlos, mit Schwert, Bodenrandori

Tameshiwari: Kombination auf verschiedene Materialien

Tameshigiri