



## Gelbgurtprogramm Kobushi-Jitsu

**Theorie:** Notwehr / Nothilfe; Vokabeln

**Kihon:** Kihon ohne Waffe; Kihon mit Schwert; Fallschule

**Kata:** Kun-Tai-Ko 1 + 4; Ren Raku 1 + 2 + 3; Ropo-No-Kamae

**SV:** Verteidigung gegen:

1. Würgen von vorne
2. Einarmig Würgen von hinten
3. Griff ans Revers einhändig (2 Varianten)
4. Griff ans Revers beidhändig (2 Varianten)
5. Griff ans Handgelenk parallel
6. Griff ans Handgelenk diagonal
7. Griff an beide Handgelenke
8. Griff an die Schulter / Oberarm von vorne / hinten
9. Umklammern von vorne (Arme frei)
10. Umklammern von hinten (Arme frei)
11. Griff in die Haare
12. Schwitzkasten seitlich

**Randori:** Waffenlos, mit Schwert