



Orangegurtprogramm Kobushi-Jitsu

Theorie: Armpunkte

Kihon: Kihon ohne Waffe; Kihon mit Schwert (Tai sabaki ni-ken, Tomoe-nuki); Fallschule (Sturz rückwärts, Flugrolle)

Kata: Kun-Tai-Ko 6; Nihonme; Shoden-no-Kata (nach Obata); Chuden-do, Mae (Iaido)

Battoho: Henka (Kurzform)

SV: Verteidigung gegen:

1. Gerade Faust von vorne (2 Varianten)
2. Schwinger (2 Varianten)
3. Mae Geri
4. Mawashi Geri
5. Umklammern von vorne (Arme blockiert)
6. Umklammern von hinten (Arme blockiert)
7. Würgen von hinten (beidhändig)
8. Tritt auf den am Boden liegenden
9. Griff parallel von hinten an die Schulter (umdrehen)
10. Griff ans Revers (mit Kurzstock)
11. Griff an die Waffenhand (mit Kurzstock)
12. Schwinger (mit Kurzstock)
13. Gerade Faust von vorne (mit Kurzstock)

Randori: Waffenlos, mit Schwert

Tameshiwari: Teisho-Tsuki oder Mae-Geri