

# Bewegungslehre zum 5. Kyu

-> Angriffe werden gleichzeitig mit einem Schritt durchgeführt.

## 1. Stellungen

### a ) Verteidigungsstellung

## 2. Bewegungsformen

### a) Auslagewechsel mit Partner

- **Nach vorne / nach hinten** **Angriff:** gerader Fauststoß
- **Auf der Stelle** **Abwehr:** Handkantenblock  
(beim Partnerwechsel)

### b) Meidbewegungen mit Partner

- Auspendeln nach hinten Schwinger
- Auspendeln zur Seite Fauststoß
- Abducken Schwinger
- Abtauchen Schwinger

### c) Gleiten mit Partner

- **Vorwärts / rückwärts** **Angriff:** gerader Fauststoß zum Kopf, gerader Fauststoß zum Magen
- **seitwärts** **Abwehr:** Fußtritt mit dem vorderen Bein
- **Angriff:** Faustrückenschlag
- **Abwehr:** Unterarmblock

### d) Körperabdrehen mit Partner

- **Angriff:** Gerader Fauststoß
- **Abwehr:** Handfegen

### e) Schrittdrehungen mit Partner

- **Um 90 Grad vorwärts**
  - **Angriff:** gerader Fauststoß
  - **Abwehr:** Unterarmblock, Faustrückenschlag
- **Um 90 Grad rückwärts**
  - **Angriff:** gerader Fauststoß
  - **Abwehr:** Unterarmblock, Faustrückenschlag
- **Um 180 Grad rückwärts**
  - **Angriff:** gegenüberliegendes Handgelenk fassen (*linke Hand wird gefaßt*)
  - **Abwehr:** Grifflösen
- **Um 180 Grad vorwärts**
  - **Angriff:** diagonales Handgelenk fassen (*linke Hand wird gefaßt*)
  - **Abwehr:** Grifflösen

## Bewegungslehre zum 4. Kyu

### 1. Stellungen

ohne Partner

- a) offensive Form der Verteidigungsstellung mit Unterarmblock nach oben, Fauststoß
- b) defensive Form der Verteidigungsstellung mit Handkantenblock

### 2. Bewegungsformen

#### a) **Ausfallschritte in linker Auslage mit Partner (Angriff: gerader Fauststoß)**

- Mit dem vorderen Bein nach vorne Unterarmblock nach oben, Fauststoß
- Mit dem hinteren Bein nach hinten Unterarmblock nach oben, Fauststoß
- Mit dem hinteren Bein nach rechts Unterarmblock nach außen, Fauststoß
- Mit dem vorderen Bein nach links Handfegen
- Mit dem vorderen Bein diagonal, vorne links Unterarmblock nach oben, Fauststoß
- Mit dem hinteren Bein diagonal, hinten rechts Unterarmblock nach oben, Fauststoß

#### b) **Doppelschrittdrehungen mit Partner**

- Um **90 Grad**
  - Angriff: gerader Fauststoß
  - Abwehr: Unterarmblock, Faustrückenschlag
- Um **180 Grad**
  - Angriff: Schlag von oben (*mit rechts angreifen*)
  - Abwehr: Handfegen (*rechte Auslage*)
- Um **180 Grad (Parallelstand)**
  - Angriff: Schlag von oben
  - Abwehr: Handfegen, Eingang Schulterwurf

## Bewegungslehre zum 3. Kyu

### Bewegungsformen

#### a) **Übersetzungsschritte mit Partner**

- **Vorwärts / rückwärts** **Angriff:** gerader Fauststoß zum Kopf, gerader Fauststoß zum Magen  
**Abwehr:** Fußtritt mit dem vorderen Bein
- **seitwärts** **Angriff:** Fußstoß seitwärts  
**Abwehr:** Block nach unten außen
- **Auf der Stelle** *Kann mit Pratzen vorgeführt werden.*

#### b) **Bewegungsformen in der Bodenlage**

- Verteidigungslage
- Auslagewechsel
- Gleiten vorwärts, rückwärts
- Drehungen nach vorne / hinten, je um 90° bzw. 180°
- Rollen
- Aufstehen aus der Bodenlage mit Eigensicherung