

KOBUDO

Ausbildungsprogramm

Gelb

5. Kyu

- **Etikette**
- **Gymnastik**
- **Fallschule mit Stock**
 - **Rolle vorwärts rechts und links**
 - **Rolle rückwärts rechts und links**
 - **Fall seitlich recht und links**
 - **Tiefer Durchschlag rechts und links**
- **Grundstellungen**
 - **Aufstellung**
 - **Neutrale Grundstellung**
 - **Stock ans Gelenk gehängt (nur bei Spazierstock)**
 - **Neutrale Grundstellung Variante 1**
 - **Neutrale Grundstellung Variante 2**
 - **Ausgangsstellung**
 - **Frontale Verteidigungsstellung**
 - **Seitliche Verteidigungsstellung**
 - **Seitliche Verteidigungsstellung Variante**
- **Stockhaltungen und Fassarten**
 - **Obergriff**
 - **Untergriff**
 - **Schwertgriff**

- **Umgang mit dem Stock (Geschicklichkeitsübungen):**
 - Stockdrehung mit fassen rechts, links und beidhändig (Wurf)
 - Stockdrehung über die Schulter, fassen unter der Achsel rechts und links
 - Stockdrehung zwischen den Fingern über den Ellenbogen (Hände Obergriff) nach hinten rechts und links (Hanbo wird nicht ausgelassen)
 - Stockdrehung über den Rücken rechts und links. Seitliche Verteidigungsstellung Variante
 - Stockschwingen unter die Achsel, fassen über den Rücken rechts und links (Hand hinter Körper einstecken)
 - Stockdrehung um den Körper mit fassen rechts und links (über Finger waagrecht) Stock mit Daumen und Zeigefinger halten
 - Stockdrehung in Grundstellung Variante unter der Achsel Ausfallschritt nach hinten, Block nach unten und oben (BWS)
 - Stockdrehung in Grundstellung Variante unter der Achsel, Schrittdrehung nach hinten, Block nach vorne
- **Geschicklichkeitskata**
- **Stock aufheben**

- **Ein- und beidarmige Längsstöße und Stockstichvarianten**

- Einarmiger Längsstoß mit Ausfallschritt nach hinten (rechts hinten)
- Einarmiger Längsstoß mit Ausfallschritt nach vorne (links vorne)
- Einarmiger Längsstoß mit Schrittdrehung 90 ° nach hinten
- Einarmiger Längsstoß mit Schrittdrehung 90 ° nach vorne
- Einarmiger Längsstoß mit Schrittdrehung 180 ° nach hinten

- Einarmiger Längsstoß Variante mit Ausfallschritt nach hinten
- Einarmiger Längsstoß Variante mit Ausfallschritt nach vorne
- Einarmiger Längsstoß Variante mit Schrittdrehung 90 ° nach hinten
- Einarmiger Längsstoß Variante mit Schrittdrehung 90 ° nach vorne
- Einarmiger Längsstoß Variante mit Schrittdrehung 180 ° nach hinten

- Einarmiger Längsstoß mit Ausfallschritt seitlich Variante 1
(Stockhaltung – neutrale Grundstellung Variante 1)

- Einarmiger Längsstoß mit Ausfallschritt seitlich Variante (Stockwurf)

- Beidarmiger Längsstoß mit Ausfallschritt nach hinten (recht hinten)
- Beidarmiger Längsstoß mit Ausfallschritt nach vorne (links vorne)
- Beidarmiger Längsstoß mit Schrittdrehung 90 ° nach hinten
- Beidarmiger Längsstoß mit Schrittdrehung 90 ° nach vorne
- Beidarmiger Längsstoß mit Schrittdrehung 180 ° nach hinten

- **Ein- und beidarmige kurz und weit ausgeholte Stockschläge, Rückhandwirbelschläge**

- Einarmige kurzausgeholte Stockschläge (Jodan – Chudan - Gedan)
- Einarmige weitausgeholte Stockschläge (Jodan – Chudan - Gedan)

- Einarmige kurzausgeholte Stockschläge als Block oder Fegetechnik
 1. mit Ausfallschritt nach vorne, Schlag von innen nach außen
 2. mit Ausfallschritt nach vorne, Schlag von außen nach innen
 3. mit Schrittdrehung 90 ° nach hinten

- **Beidarmige kurzausgeholte Stocksschläge (Jodan – Chudan - Gedan)**
- **Beidarmige weitausgeholte Stocksschläge (Jodan – Chudan - Gedan)**
- **Beidarmige kurzausgeholte Stocksschläge als Block oder Fegetechnik von innen nach außen gegen Angriffe von oben und unten**
- **Beidarmige kurzausgeholte Stocksschläge als Block oder Fegetechnik von außen nach innen gegen Angriffe von oben und unten**
- **Rückhandwirbelschläge**
 1. mit Ausfallschritt nach vorne gegen die Brust
 2. mit Körperpendel gegen die Brust
 3. mit Ausfallschritt nach vorne zwischen die Beine
- **Beidarmige waagrechte und senkrechte Seitstöße (-schläge), einarmige Seitstöße als Block oder Fegetechnik**
 - **Waagrechtlicher Seitstoß nach unten mit Ausfallschritt nach hinten**
 - **Waagrechtlicher Seitstoß nach unten mit Ausfallschritt nach vorne**
 - **Waagrechtlicher Seitstoß nach unten mit Drehschritt 90 ° nach hinten**
 - **Waagrechtlicher Seitstoß nach unten mit Drehschritt 90 ° nach vorne**
 - **Waagrechtlicher Seitstoß nach unten mit Drehschritt 180 ° nach hinten**
 - **Waagrechtlicher Seitstoß nach oben mit Ausfallschritt nach hinten**
 - **Waagrechtlicher Seitstoß nach oben mit Ausfallschritt nach vorne**
 - **Waagrechtlicher Seitstoß nach oben mit Drehschritt 90 ° nach hinten**
 - **Waagrechtlicher Seitstoß nach oben mit Drehschritt 90 ° nach vorne**
 - **Waagrechtlicher Seitstoß nach oben mit Drehschritt 180 ° nach hinten**
 - **Waagrechtlicher Seitstoß nach unten mit dem rechten Stockende**
 - **Waagrechtlicher Seitstoß nach unten mit dem linken Stockende**
 - **Waagrechtlicher Seitschlag mit Ausfallschritt nach hinten (rechts hinten)**
 - **Waagrechtlicher Seitschlag mit Ausfallschritt nach vorne (links vorne)**
 - **Waagrechtlicher Seitschlag mit Drehschritt 90 ° nach hinten**
 - **Waagrechtlicher Seitschlag mit Drehschritt 90 ° nach vorne**
 - **Waagrechtlicher Seitschlag mit Drehschritt 180 ° nach hinten**
 - **Senkrechter Seitstoß mit Schrittdrehung 90 ° nach vorne links und rechts**

- **Einarmiger Seitstoß nach oben mit Ausfallschritt nach hinten
Stockhaltung – Neutrale Grundhaltung Variante 1**
- **Einarmiger Seitstoß nach oben mit Ausfallschritt nach vorne
Stockhaltung – Neutrale Grundhaltung Variante 1**
- **Einarmiger Seitstoß nach oben mit Drehschritt 90 ° nach hinten
Stockhaltung – Neutrale Grundhaltung Variante 1**
- **Einarmiger Seitstoß nach oben mit Drehschritt 90 ° nach vorne
Stockhaltung – Neutrale Grundhaltung Variante 1**
- **Einarmiger Seitstoß nach oben mit Drehschritt 180 ° nach hinten
Stockhaltung – Neutrale Grundhaltung Variante 1**

- **Einarmiger Seitstoß nach unten mit Ausfallschritt nach hinten
Stockhaltung – Neutrale Grundhaltung Variante 1**
- **Einarmiger Seitstoß nach unten mit Ausfallschritt nach vorne)
Stockhaltung – Neutrale Grundhaltung Variante 1**
- **Einarmiger Seitstoß nach unten mit Drehschritt 90 ° nach hinten
Stockhaltung – Neutrale Grundhaltung Variante 1**
- **Einarmiger Seitstoß nach unten mit Drehschritt 90 ° nach vorne
Stockhaltung – Neutrale Grundhaltung Variante 1**
- **Einarmiger Seitstoß nach unten mit Drehschritt 180 ° nach hinten
Stockhaltung – Neutrale Grundhaltung Variante 1**

- **Einarmiger Seitstoß als Block oder Fegetechnik**
 1. **mit Ausfallschritt nach vorne, von innen nach außen**
 2. **mit Ausfallschritt nach vorne, von außen nach innen**
 3. **mit Schrittdrehung 90 ° nach hinten**

- **Blocktechniken**

- **Kreuzblock, Stock vorne mit Ausfallschritt nach hinten (rechts hinten)**
- **Kreuzblock, Stock vorne mit Ausfallschritt nach vorne (links vorne)**
- **Kreuzblock, Stock vorne mit Schrittdrehung 90 ° nach hinten**
- **Kreuzblock, Stock vorne mit Schrittdrehung 90 ° nach vorne**
- **Kreuzblock, Stock vorne mit Schrittdrehung 180 ° nach hinten**

- **Kreuzblock, Stock hinten mit Ausfallschritt nach hinten**
- **Kreuzblock, Stock hinten mit Ausfallschritt nach vorne**
- **Kreuzblock, Stock hinten mit Schrittdrehung 90 ° nach hinten**
- **Kreuzblock, Stock hinten mit Schrittdrehung 90 ° nach vorne**
- **Kreuzblock, Stock hinten mit Schrittdrehung 180 ° nach hinten**

- **Beidarmiger Block nach oben (Schwertblock)**

- **Weiterführungstechniken**

- **WL, oben im Uhrzeigersinn mit Ausfallschritt nach hinten**
- **WL, oben im Uhrzeigersinn mit Ausfallschritt nach vorne**
- **WL, oben im Uhrzeigersinn mit Schrittdrehung 90 ° nach hinten**
- **WL, oben im Uhrzeigersinn mit Schrittdrehung 90 ° nach vorne**
- **WL, oben im Uhrzeigersinn mit Schrittdrehung 180 ° nach hinten**

- **WL, oben gegen den Uhrzeigersinn mit Ausfallschritt nach hinten**
- **WL, oben gegen den Uhrzeigersinn mit Ausfallschritt nach vorne**
- **WL, oben gegen den Uhrzeigersinn mit Schrittdrehung 90 ° ret.**
- **WL, oben gegen den Uhrzeigersinn mit Schrittdrehung 90 ° vor**
- **WL, oben gegen den Uhrzeigersinn mit Schrittdrehung 180 ° ret**

- **WL, unten im Uhrzeigersinn mit Ausfallschritt nach hinten**
- **WL, unten im Uhrzeigersinn mit Ausfallschritt nach vorne**
- **WL, unten im Uhrzeigersinn mit Schrittdrehung 90 ° nach hinten**
- **WL, unten im Uhrzeigersinn mit Schrittdrehung 90 ° nach vorne**
- **WL, unten im Uhrzeigersinn mit Schrittdrehung 180 ° nach hinten**

- **WL, unten gegen den Uhrzeigersinn mit Ausfallschritt nach hinten**
- **WL, unten gegen den Uhrzeigersinn mit Ausfallschritt nach vorne**
- **WL, unten gegen den Uhrzeigersinn mit Schrittdrehung 90 ° ret.**
- **WL, unten gegen den Uhrzeigersinn mit Schrittdrehung 90 ° vor**
- **WL, unten gegen den Uhrzeigersinn mit Schrittdrehung 180 ° ret.**