

REIKOKUNA RYU Military Combat Ninjutsu

5. Kyu Gelb

Wartezeit: 60 TE

1. SABAKI KATA TAIHEN - JUTSU

- a. Ausweichen und Bewegen in die 9 Richtungen
- b. Happo Tenchi Tobi - im Sprung 7 Seitensprünge

2. KAMAE NO KATA 1

Form der Grundstellungen

- Shizen-no-kamae
- Ichimonji-no-kamae
- Doko-no-kamae
- Hicho-no-kamae
- Kosei-no-kamae
- Jumonji-no-kamae
- Hira-no-kamae
- Hoko-no-kamae
- Kongo-gasso-no-kamae
- Fudoza-no-kamae
- Seiza-no-kamae

3. Kaiten (Rolltechniken aus dem Stand)

- a. Ryote aus Ichimonji-no-kamae Rolle nach vorne unter Zuhilfenahme beider Hände
- b. Katate aus Ichimonji- no-kamae Rolle nach vorne unter Zuhilfenahme einer Hand
- c. Mute aus Jumonji Rolle nach vorne ohne Zuhilfenahme der Hände
- d. Koho-kaiten Rolle nach hinten

4. Nagare (Fließende Rollen aus der Bewegung, mit einer Grundstellung beenden)

- a. Ushiro-nagare: Rolle nach hinten
- b. Mae-nagare: Rolle nach vorne
- c. Yoko-nagare: Kleine Rolle zur Seite
- d. Koho-nagare: Rolle nach hinten
- e. Naname-nagare: Rolle mit einer Drehung um 45 Grad

Die Rollen sind im Kamae mit Blick zum Gegner abzuschließen.

5. UKEMI (Stürze)

- a. Mae-ukemi: Sturz nach vorne (Hände u. Unterarm)
- b. Yoko-ukemi: Sturz seitlich
- c. Ushiro-ukemi: Sturz rückwärts

6. DAKENTAIJUTSU

Uke-kihon-kata (Blocktechniken)

- a. Gedan-uke Block untere Stufe
- b. Chudan-uke Block mittlere Stufe
- c. Jodan-uke Block obere Stufe

REIKOKUNA RYU Military Combat Ninjutsu
5. Kyu Gelb

7. Tsuki-kihon-kata (Stoßtechniken)

Fudo Ken (Tate)	Fauststoß mit der geballten Faust, Fausthaltung ist senkrecht
Gyaku Fudo Ken	Seitenverkehrter vertikaler Fauststoß
Gedan Tsuki	Fauststoß untere Stufe
Chudan Tsuki	Fauststoß mittlere Stufe
Jodan Tsuki	Fauststoß obere Stufe
Boshi Ken	Daumenfauststoß
Uraken Uchi	Schlag mit dem Faustrücken
Tachi Taihen	Stoßen und sofort darauf wegbewegen
Ura Shuto	Handaußenkantenschlag zur Halsinnenseite
Omote Shuto	Handaußenkantenschlag zur Halsaußenseite
Haito Uchi	Handinnenkantenschlag
Shikan Ken	ausgestreckte Knöchelfaust
San Shitanken	Dreifingerstoß
Shotei Uchi	Handballenstoß

8. Geri-Kihon-Kata (Tritttechniken)

Es ist darauf zu Achten das die Balance gehalten wird. Das Knie ist so hoch wie möglich anzuheben. Die Beintechniken sollen völlig natürlich zum Kopf, zur Körpermitte und zum unteren Körperbereich angewendet werden können.

Zenpo Geri (Fußstoß nach vorne)

Sokuyaku Ken	- Fußsohle
Sokogyaku Ken	- Zehenstich
Mae Geri (Kekomi)	- Vorwärtsfußtritt gestoßen (Fußballen)
Kin Geri (Keage)	- Vorwärtsfußtritt geschwungen (Fußballen & Fußspann)
Yoko Geri	Fuß stoß seitwärts
Mawashi Geri	Seitlicher, kreisförmiger Fußschlag
Ura Mawashi Geri	Fersendrehschlag
Mikatsuki Geri	Sensenfußstoß, Wischer von außen nach innen
Ura Mikatsuki Geri	Sensenfußstoß, Wischer von innen nach außen
Ushiro Geri	Fuß stoß rückwärts
Hiza Geri	Kniestoß

7. Kansetsu-waza (Hebeltechniken)

- a) Omote-gyaku-dori Kipphandhebel nach außen
- b) Ura-gyaku-dori Handgelenkdrehhebel nach innen
- c) Yahazu-gake mit Hanbo Handgelenkdrehhebel nach innen

Mündliche Erklärung der Dojo - Regeln