

5. Kyu (Go-Kyu)

Grüner Gürtel und Kyu-Emblem Vier Silbersterne

1. **Vorkenntnisse**
2. **Gegner zuvorkommen** (bei verschiedenen Schlag- und Tritts-techniken im Ansatz Gegentechnik anbringen; 6 Techniken)
3. **Kihon Happo 1 - 8** (Seite 16 / Pos. 7.1 und 7.2;Vorführung mit Partner und jeweils zwei Variationen)
4. **Ken Jutsu I**
Ken Kamae no Kata (Schwert Grundstellungen, Grund-schnitte und Grundstiche aus jeweiligen Schwerthaltungen zeigen, gem. Seite 17 / Pos. 8;)
5. **Randori** (Freikampf; ohne bzw. mit leichten Kontakt)
6. **Tehodoki III**
- Shuko Uchi (Befreiung Handgelenke erfassen zwei Hände von vorne; Handgelenke des Angreifers zusammenschlagen)

- Yahazu Gake (Befreiung Handgelenke erfassen zwei Hände von vorne; eigene Hand greift Hand des Angreifers und lösen dieser Hand)

Jeweils zwei Techniken.
7. **Hanbo Jutsu II**
Kihon mit Partner (je ein Hanbo; nacheinander blockieren der Schläge auf Kopf, Körper und Beine)
8. **Hanbo Jutsu III**
- Nagai-Tsuki (Längsstöße mit Hanbo)
- Naname-Tsuki (Seitenstöße mit Hanbo)
- Uchi (Schläge mit Hanbo)
- Furi-Kyo (Stockschwung)
- Juji (Kreuzgriff)
- Kansetsu Waza (Hebel mit Hanbo)
- Goshi Kyo (Würfe mit Hanbo)

Jeweils zwei Techniken.
9. **Ken Gamae to Yoho I**
- Fudo Ken (Angriff Tsuki zum Kopf; Abwehr Uchi Uke, mit Faust zum Kopf kontern; z. B. Nase)
- Ryu Ken (Angriff Tsuki; Abwehr Uchi Uke, mit Mittel- und Zeigefinger kontern; z. B. Augen)

- Shitan Ken (Angriff Tsuki; Abwehr Uchi Uke, mit Mittel- u. Ringfinger kontern; z. B. Hals / Luftröhre)
- Sui Ken (Angriff Tsuki; Abwehr Uchi Uke, mit mit Fingerspitzen bei Handstellung wie Shuto Ken / Kiten Ken kontern; z. B. zum Nacken)
- Chin Ken (Angriff Tsuki; Abwehr Uchi Uke, mit Krallenpranke -offene Finger- kontern; z. B. Gesicht)
- Sanshin Ken (Angriff Tsuki; Abwehr Uchi Uke, mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger kontern; z. B. Schläfe)
- Shako Ken (Angriff Tsuki; Abwehr Uchi Uke, mit Krallenpranke; zuschlagen, greifen und Ziehen; z. B. Augen / Gesicht)
- Sokki Ken (Angriff Tsuki; Abwehr Uchi Uke, mit Stoß / Schlag mit dem Knie kontern; z. B. in den Magen oder auf Innenseite des Knies)
- Sokko Ken (Angriff Tsuki; Abwehr Uchi Uke, mit dem Fußspann kontern; z. B. in den Achselhöhlenbereich; ev. auch Fußzehen)
- Hosen Ken (Angriff Tsuki; Abwehr Uchi Uke, mit Handgelenk außen kontern; z. B. Kopfbereich)
- Tsui Ken (Angriff Tsuki; Abwehr Uchi Uke, mit Fudo Ken als Hammer kontern; z. B. Kopfbereich)
- Nio Ken (Angriff Tsuki; Abwehr Uchi Uke, mit Fudo Ken, es schlägt der Handmittelsknochen des kleinen Fingers kontern; z. B. Kinnbereich)
- Shuko Ken (Angriff Tsuki; Abwehr Uchi Uke, mit Schlag mit Handrücken wie bei Handstellung Chin Ken kontern; z. B. Kopfbereich)

10. Torite Kihon Gata III

- Omote Gyaku Kimewaza Roppo und Ura Gyaku Kimewaza Roppo (Festlegungen des Angreifers am Boden im Stehen und Knien etc. sowie ggf. Lösen der Festlegung über Rollen. Nach Entfernen vom Angreifer in eine Kamae gehen, evtl. auch vorher eine Atemitechnik als Abschluß anbringen)

Ab 5. Kyu wird besonders Wert auf Hüfteinsatz und guten Körpereinsatz sowie harmonische Körperbewegungen gelegt.