

Kihon (Grundschule)

6. Kyu Grün-Gurt

Fast alles jeweils 5 mal (jap. Wendung: Mawate)

1. **ZK v** SANBON-ZUKI
2. **KK r** SHUTO-UKE / **ZK** GYAKU-TATE-NUKITE
3. **ZK v** YOKO-URAKEN (Jodan, Arm bleibt stehen) / GYAKU-ZUKI
4. **ZK r** AGE-UKE / GYAKU-ZUKI
5. **ZK v** MAE-GERI / GYAKU-ZUKI
6. **ZK r** UCHI-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI
7. **ZK v** MAWASHI-GERI (Chudan)
(Aus Chudan-Kamae) (Wendung)
8. **KB s** YOKO-GERI KEKOMI (Chudan)
(3 mal rechts (Wendung) 3mal links mit Beistellschritt)

Kata Haian Sandan

Kumite 6. Kyu

Kihon-Ippon-Kumite

TORI (Angreifer)

UKE (Verteidiger)

Ausgangsstellung

ZK

Shizentai

1. Bewegung

Schritt vor

Schritt zurück (freie Seitenwahl)

Ablauf

1. Oi-Zuki Jodan 2x ⇒ Age-Uke/Gyaku-Zuki ⇐
(1x rechts und 1x links)

2. Oi-Zuki Chudan 2x ⇒ Uchi-Uke/Gyaku-Zuki ⇐
(1x rechts und 1x links)

3. Mae-Geri 2x ⇒ Nagashi-Uke
(1x rechts und 1x links) /Konter frei ⇐

4. Mawashi-Geri 2x ⇒ Te-Nagashi-Uke
(1x rechts und 1x links) /Konter frei ⇐

Bei den **Abwehrtechniken** ist seitliches Ausweichen zu zeigen!

Anwendung

Es ist eine Verteidigungs-Anwendung mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Heian Sandan zu zeigen.