

7. Kyu (Heian Nidan)

Kihon

6-8 Techniken oder Komb. aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers

je 3-5 x

1. ZK ⇒ Oi-Zuki
2. ZK ⇒ Sanbon-Zuki
3. ZK ⇐ Age-Uke
4. ZK ⇒ Soto-Ude-Uke
5. ZK ⇐ Uchi-Ude-Uke
6. KK/ZK ⇒ Shuto-Uke/Gyaku-Tsuki
7. ZK ⇒ Morote-Uke
8. ZK ⇒ Mae-Geri (aus Chudan - Kamae)
9. ZK ⇒ Mawashi-Geri
10. KB ⇔ Yoko-Geri Kekomi (3x rechts u. links, mit Übersetzungsschritt)

Bunkai

Vier Katatechniken in Anwendung mit Partner

Angriff:

1. ZK ⇒ re. Oi-Tsuki ch/ Gyaku-Tsuki ch
2. ZK ⇒ li. Mae-Geri/ Oi-Tsuki j
3. ZK ⇒ re. Oi-Tsuki ch
4. ZK ⇒ re. Oi-Tsuki ch

Abwehr:

1. KK ⇐ re. Yoko-Uke-Age-Uke/ Tekubi Nagashi-Soto-Uke/Tsuki-Uke
2. KK ⇐ li. Bein unter Körperschwerpunkt/ Yoko-Geri ch/Yoko Uraken/Yoko-Empi
3. ZK ⇐ li. Otoshi-Uke/Nukite ch
4. ZK ⇐ re. Gyaku-Uchi-Uke/ /Mae-Geri/ Ura-Ashi-Barai (Gegner werfen)

je 3-5 x langsam und schnell

Kumite

Basistechniken Kumite aus dem festen Stand (Kampfstellung) mit Ausfallschritt am Partner

Angriff mit:

Kizami-Tsuki mit Ausfallschritt

Uraken-Uchi mit Ausfallschritt

Gyaku-Tsuki mit Ausfallschritt

Mawashi-Geri vorderes Bein

Mawashi-Geri hinteres Bein (Mae-Geri-Ansatz)

Teil 2:

Abwehr und indirekter Konter gegen oben stehende Techniken!

Abwehr und Kontertechnik:

Nagashi-Uke/Gyaku-Tsuki

Nagashi-Uke/Mawashi-Geri im Stand

je Seite 3-5 x langsam und schnell

SV

Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:

- Armgreifen von vorne
- Fassen von hinten
- gerader Faustschlag
- gerader Fusstritt (Mae-geri)

Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Alle gezeigten Schlag und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden

je 3-5 x langsam und schnell