

5. Kyu blauer Gürtel



Kihon

1. ZK vorwärts Ren-Zuki (Jodan/Chudan)
2. ZK rückwärts Age-Uke / Gyaku-Zuki
3. ZK vorwärts Soto-Ude-Uke / Gyaku-Mae-Empi
4. KK rückwärts Monote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki
5. KK vorwärts Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan
6. ZK vorwärts Mae-Geri / Oi-Zuki (beim Absetzen)
7. ZK vorwärts Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
8. KB seitwärts Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung)
(3x zu beiden Seiten)

Kata

Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan und Heian Yondan

Kumite

„Jiyu Ippon Kumite“

TORI (Angreifer)

UKE (Verteidiger)

Ausgangsstellung

links Zenkutsu-Dachi

links Zenkutsu-Dachi

1. Bewegung rechts vor

1. Oi-Zuki Jodan 2x
2. Oi-Zuki Chudan 2x
3. Mae-Geri Chudan 2x
4. Ushiro- Geri 2x

Block und Kontertechniken
sind frei zu zeigen!

„Partnerübung zum Freikampf“

TORI (Angreifer)

UKE (Verteidiger)

Ausgangsstellung

1. ZK vorwärts (Suri-Ashi / 1 Step) Kizami- Zuki
2. ZK vorwärts (Suri-Ashi / 1 Step) Gyaku-Zuki
3. ZK vorwärts (Suri-Ashi / 1 Step) Uraken- Uchi
4. ZK vorwärts (Beisetzschritt) Mae- Mawashi Geri

Es sind direkte und
indirekte Konter
frei zu zeigen!

Heian Yondan (Nr. 4)

Yoi!

1

2

3 *Juji-Uke (Hüfte vor!) Fäuste senkrecht!*

4

5

6 *Yoko-Geri-Keage u. Uraken*

7 *Mae-Sempi-Uchi Linken Fuß für Beinen halben Schritt beiseiten!*

8

9

10

11

12 *Aus dem Stand-Hein weit nach vorne abstoßen!*

13 *E-ITTI!*

14 *Kakiwake-Uke*

15 *Mae-Geri-Keage (Jōdan)*

16 *Chudan-Tsuki (Links) Chudan-Tsuki (rechts)*

17 *Uraken*

18 *Kakiwake-Uke*

19

20

21

22 *Horok-Uchi-Uke*

23

24

26 *E-ITTI!*

27 *vorderen Fuß mitziehen! -> yame!*

Suri-Hi Diagramm: (Embusei)

Zeichenerklärung

- S = Seitenansicht
- = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
- ▬ = starker Kime, eine Sekunde Pause
- ◀ = langsame Bewegung zum vollen Kime
- X = zwei Sekunden Pause
- > = Zwischenzeit
- ~ = langsame Bewegung ohne Kime

Hüfte soweit wie möglich nach vorne! (Angriffstechnik) Uraken

Dauer etwa 30 Sekunden!