

3.Kyu brauner Gürtel

Kihon

1. ZK vorwärts Ren-Zuki (Jodan - Chudan)
2. ZK vorwärts Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gedan-Barai / Gyaku -Zuki
3. ZK vorwärts Oi-Zuki Jodan/ rückwärts Gedan Barai / vorwärts Oi-Zuki Chudan
4. KK rückwärts Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Shuto- Uchi Jodan (vorderer Arm) / Gyaku-Zuki
5. ZK vorwärts Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan/ ZK Gyaku-Zuki
6. KK rückwärts Shuto-Uke / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) / ZK Gyaku- Tate-Nukite
7. ZK vorwärts Mae-Ashi-Geri /Mawashi - Geri
8. ZK vorwärts Ushiro - Geri
9. ZK seitwärts Yoko-Geri Kekomi/ Gyaku-Mae-Empi

Kata

Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan und Tekki Shodan

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Heian Godan. Praktische Demonstration eines Ablaufes (mehrere Techniken) der Heian Godan nach Wahl des Prüflings.

Kumite

„Jiyu Ippon Kumite“

TORI

UKE

Ausgangsstellung

links Zenkutsu-Dachi

links Zenkutsu-Dachi

1. Bewegung rechts vor

Block und Kontertechniken
sind frei zu zeigen!

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

„Partnerübung zum Freikampf“

TORI (Angreifer)

UKE (Verteidiger)

Ausgangsstellung

links Zenkutsu-Dachi

links Zenkutsu-Dachi

1. ZK vorwärts (Suri-Ashi / 1 Step) Kizami- Zuki

Gyaku- Zuki

(direkter Konter)

2. ZK vorwärts (Suri-Ashi / 1 Step) Gyaku- Zuki

Mae- Mawashi Geri

(direkter Konter)

links Zenkutsu-Dachi

rechts Zenkutsu-Dachi

3. ZK vorwärts (Suri-Ashi / 1 Step) Uraken- Uchi

Gyaku- Zuki

(direkter Konter)

4. ZK vorwärts (Suri-Ashi / 1 Step) Gyaku- Zuki

Mae- Mawashi Geri

(direkter Konter)