

8. Kyu gelber Gürtel

Kihon

1. ZK vorwärts Oi-Zuki
2. ZK vorwärts Gyaku-Zuki
3. ZK rückwärts Age-Uke
4. ZK vorwärts Uchi-Ude-Uke
5. ZK rückwärts Soto-Ude-Uke
6. ZK vorwärts Gedan-Barai
7. KK vorwärts Shuto-Uke
8. ZK vorwärts Mae-Geri Jodan
9. KB seitlich Yoko-Geri Kekomi 3x links, 3x rechts mit Übersetzungsschritt



Kata

Heian Shodan „selbständig nur auf Hajime“

Kumite „Gohon Kumite“

TORI (Angreifer)

UKE (Verteidiger)

Ausgangsstellung links Zenkutsu-Dachi

Shizentai

1. Bewegung rechts vor

links zurück

Ablauf

1. Oi-Zuki Jodan 5x vorwärts
2. Oi-Zuki Chudan 5x vorwärts

Age-Uke 5x rückwärts
Nach dem 5. Angriff
Gegenangriff
Gyaku-Zuki Chudan
Soto-Ude-Uke 5x rückwärts
Nach dem 5. Angriff
Gegenangriff
Gyaku-Zuki Chudan

„Partnerübung zum Freikampf“

TORI (Angreifer)

UKE (Verteidiger)

Ausgangsstellung

links Zenkutsu-Dachi

links Zenkutsu-Dachi

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

links Zenkutsu-Dachi

rechts Zenkutsu-Dachi

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

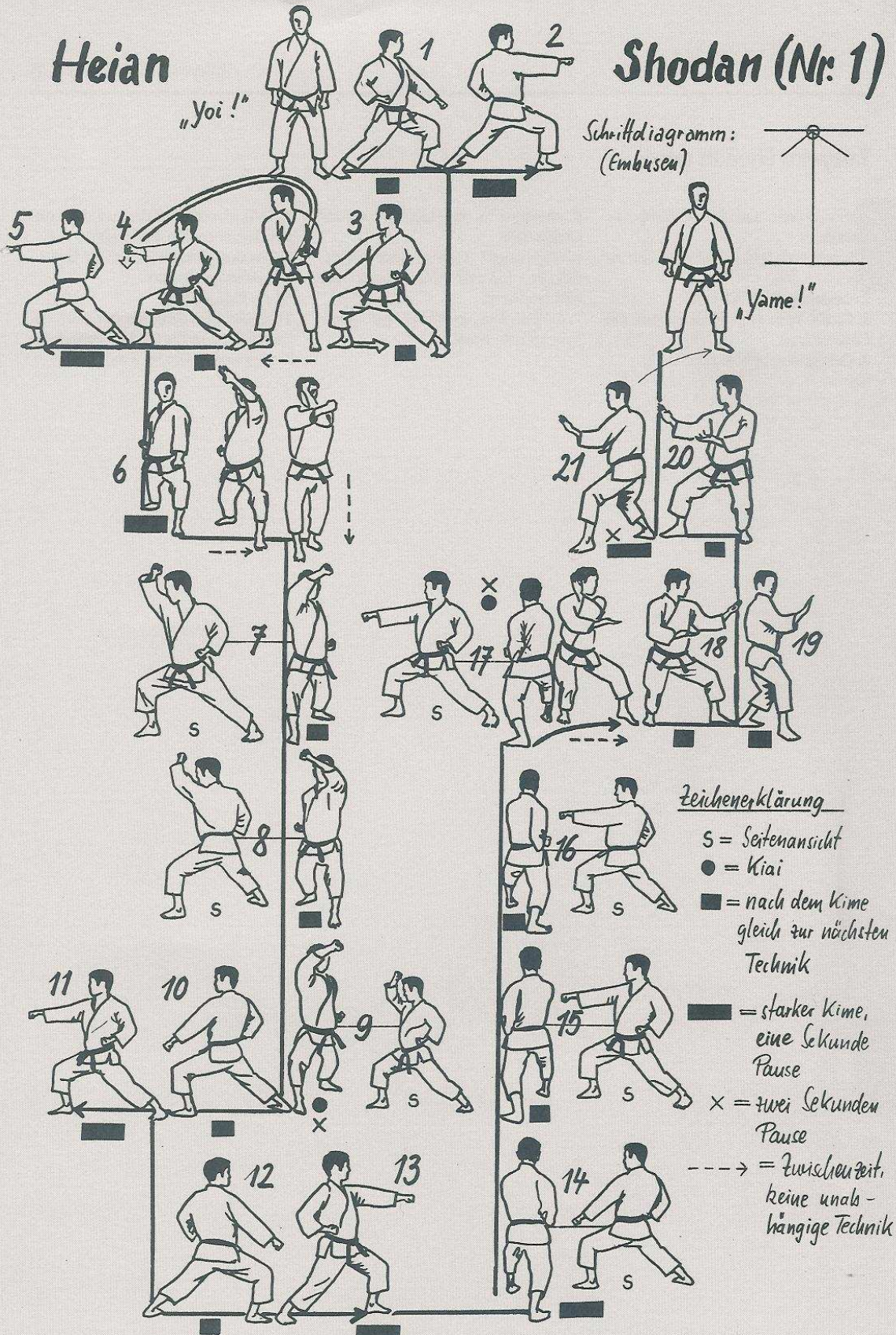
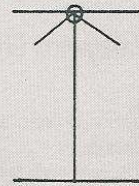
3. ZK vorwärts (Suri-Ashi / 1 Step) Uraken - Uchi

Heian

Shodan (Nr. 1)

„Yoi!“

Schrittdiagramm:
(Embuseu)



„Yame!“

Zeichenerklärung

- s = Seitenansicht
- = Kiai
- = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
- (thick) = starker Kime, eine Sekunde Pause
- x = zwei Sekunden Pause
- > = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik

Dauer etwa 25 Sekunden