

6. Kyu grüner Gürtel



Kihon

1. ZK vorwärts Sanbon-Zuki
2. ZK rückwärts Age-Uke / Gyaku-Zuki
3. ZK vorwärts Yoko-Uraken Jodan (aus Chudan-Kamae mit zurückschnappen)
4. ZK vorwärts Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki
5. ZK vorwärts Mae-Geri Jodan
6. KK rückwärts Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite
7. ZK vorwärts Mawashi - Geri
8. ZK vorwärts Yoko-Geri Kekomi
9. KB seitwärts Yoko-Geri Keage (3x rechts und links, mit Übersetzschrift)

Kata

Heian Shodan, Heian Nidan und Heian Sandan

Kumite

„Kihon Ippon Kumite“

TORI (Angreifer)

Ausgangsstellung links Zenkutsu Dachi

1. Bewegung rechts vor

1. Oi-Zuki Jodan

2. Oi-Zuki Chudan

3. Mae-Geri Chudan

UKE (Verteidiger)

Shizentai

Age-Uke 1x rechts und
1x links zurück

Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
Soto-Ude-Uke 1x rechts und
1x links zurück

Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
Nagashi- Uke 1x 45° rechts und
1x 45° links zurück

Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

„Partnerübung zum Freikampf“

TORI (Angreifer)

Ausgangsstellung

links Zenkutsu-Dachi

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

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

links Zenkutsu-Dachi

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

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

UKE (Verteidiger)

links Zenkutsu-Dachi

ZK rückwärts (Suri-Ashi / 1 Step)

Te- Otoshi- Uke / Kizami- Zuki

ZK rückwärts (Suri-Ashi / 1Step)

Te- Otoshi-Uke / Kizami- Zuki /

Mae- Ura- Mawashi- Geri

rechts Zenkutsu-Dachi

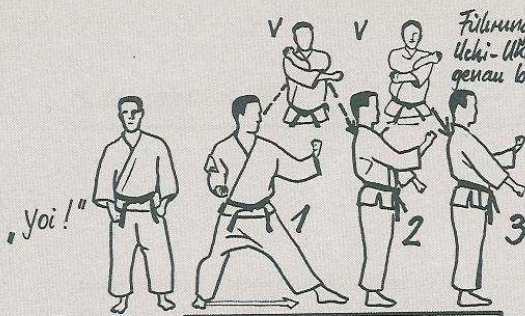
ZK rückwärts (Suri-Ashi / 1 Step)

Te- Otoshi- Uke / Uraken- Uchi

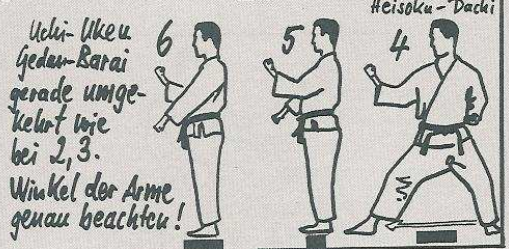
ZK rückwärts (Suri-Ashi / 1 Step)

Te- Otoshi-Uke / Uraken- Uchi /

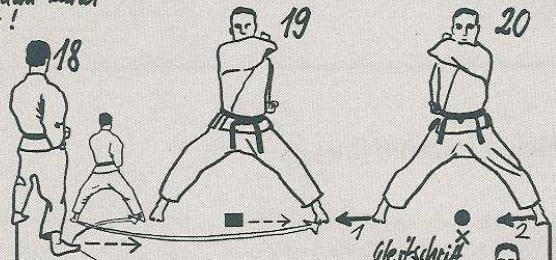
Mae- Mawashi- Geri



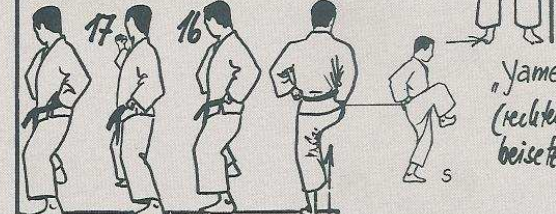
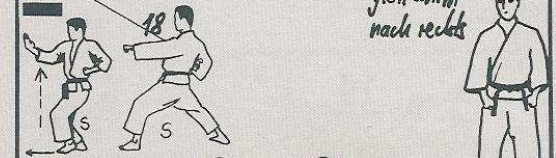
Führung der Arme zum jeweiligen Uchi-Uke u. Gedan-Barai genau beachten!



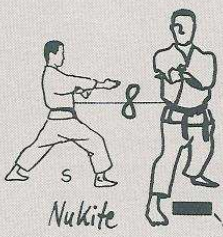
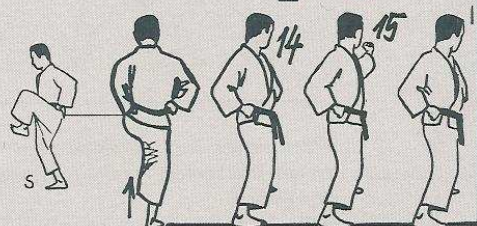
Heisoku-Dachi



gleit Schritt nach rechts



"Yame!" (rechten Fuß beiseite)



Nukite



Ellbogenblock Urauken

Hiji-Uke (Ellbogenblock nach innen) und Fumi komi (Stampftritt)



Tekui-Uchi

Zurückschlagen des Urauken

Tate-Urauken (von oben nach unten!)

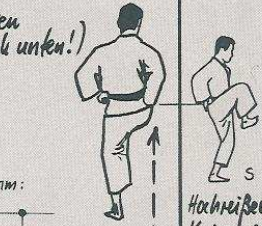
Heian Sandan (Nr. 3)

Schrittdiagramm: (Embusen)

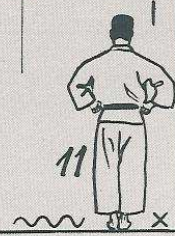
- V = Vorderansicht
- S = Seitenansicht
- = Kiai
- = nach dem Kiai gleich zur nächsten Technik
- > = Zwischenzeit

Zeichenerklärung

- = starke Kieme, eine Sekunde Pause
- × = zwei Sekunden Pause
- ~ = langsame Bewegung ohne Kieme



Hochreißen des Knies zum Stampftritt (keine eigene Technik!)



Heisoku-Dachi

Grund 10 schnell hintereinander!

Dauer etwa 25 Sekunden