

## 7. Kyu oranger Gürtel

### **Kihon**

1. ZK vorwärts Oi-Zuki
2. ZK vorwärts Sanbon-Zuki
3. ZK rückwärts Age-Uke
4. ZK vorwärts Soto-Ude-Uke
5. KK rückwärts Gedan-Nagashi-Uke
6. ZK vorwärts Uchi-Ude-Uke
7. KK vorwärts Shuto-Uke
8. ZK vorwärts Mae-Geri ( aus Chudan - Kamae )
9. ZK vorwärts Mawashi-Geri
10. KB seitwärts Yoko-Geri Kekomi ( 3x rechts u. links, mit Übersetzschrift )



### **Kata**

Heian Shodan und Heian Nidan „selbständig nur auf Hajime“

### **Kumite**

„Sanbon Kumite“

TORI ( Angreifer )

**Ausgangsstellung** links Zenkutsu-Dachi

**1. Bewegung** rechts vor

**Ablauf** 1. Oi-Zuki Jodan 3x vorwärts

2. Oi-Zuki Chudan 3x vorwärts

3. Mae- Geri Chudan 3x vorwärts

UKE ( Verteidiger )

Shizentai

links zurück

Age-Uke 3x rückwärts

Nach dem 3. Angriff Gegenangriff

Gyaku-Zuki Chudan

Soto-Ude-Uke 3x rückwärts

Nach dem 3. Angriff Gegenangriff

Gyaku-Zuki Chudan

Nagashi-Uke 3x rückwärts

Nach dem 3. Angriff Gegenangriff

Gyaku-Zuki Chudan

„Partnerübung zum Freikampf“

TORI ( Angreifer )

**Ausgangsstellung**

links Zenkutsu-Dachi

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

2. ZK vorwärts (Ausfallschritt / Beisetzschrift)  
Kizami- Zuki / Mae- Mawashi Geri

3. ZK vorwärts Mawashi- Geri Chudan

4. ZK vorwärts (Ausfallschritt / Beisetzschrift)  
Gyaku- Zuki / Mae- Mawashi Geri

links Zenkutsu-Dachi

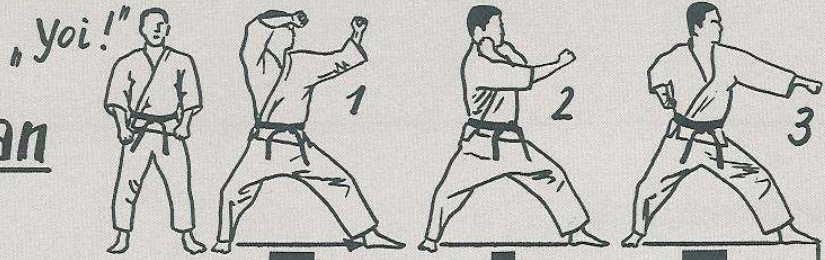
UKE ( Verteidiger )

links Zenkutsu-Dachi

rechts Zenkutsu-Dachi

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

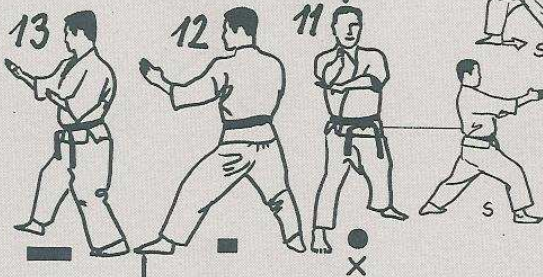
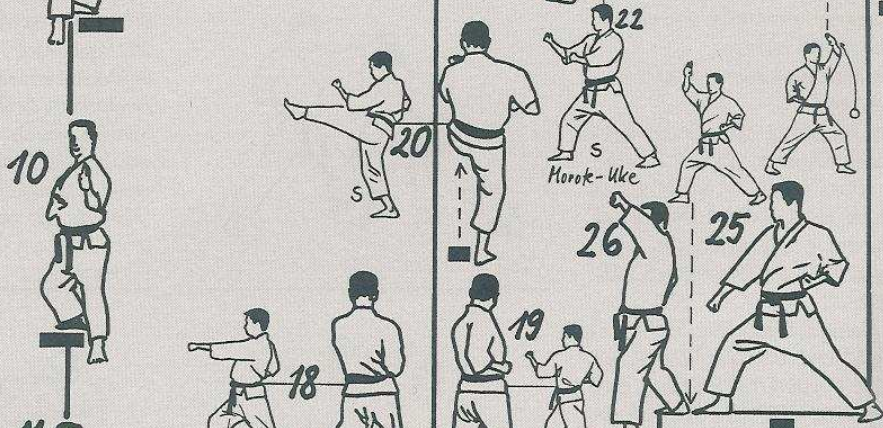
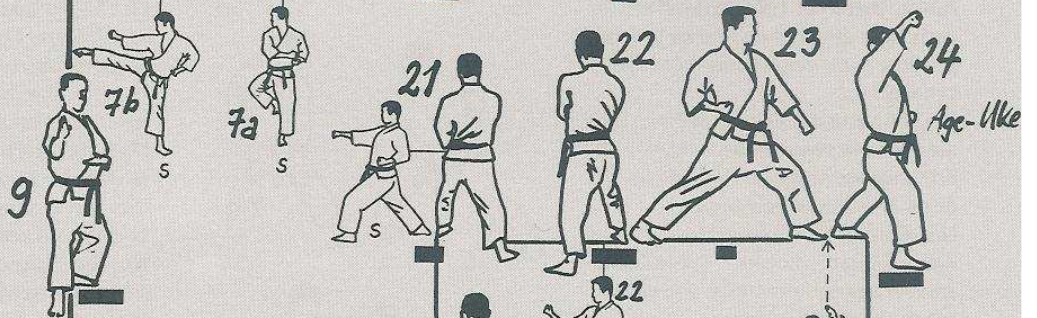
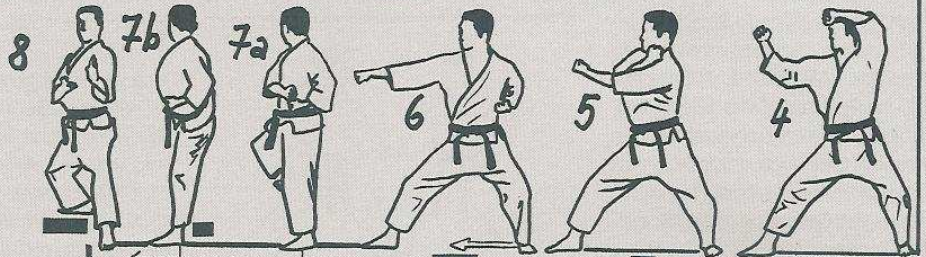
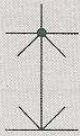
# Heian Nidan (Nr. 2)



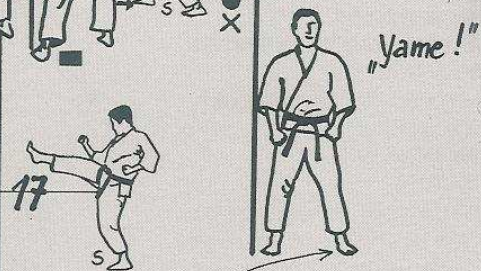
S = Seitenansicht  
 ● = Kiai  
 ■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik

— = starker Kime, eine Sekunde Pause  
 - - - -> Zwischenzeit  
 X = zwei Sekunden Pause

Schrittdiagramm (Embusen)



Techniken 16, 17 und 18 schnell ausführen!



Techniken 19, 20, 21 ohne Pause! Bei 19 den rechten Fuß etwas zurücknehmen damit die Hüfte besser überdrehen kann.

16 Ichi-Uke in Gyaku-Hanmi (überdrehen Hüfte)  
 Teurlaku-Dachi kürzer als normal

Dauer etwa 25 Sekunden