

## orange - grüner Gürtel



### **Kihon**

1. ZK vorwärts Ren-Zuki
2. ZK vorwärts Age-Uke / Gyaku-Zuki
3. ZK vorwärts Yoko-Uraken Jodan (aus Chudan-Kamae, mit zurückschnappen)
4. ZK vorwärts Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
5. ZK vorwärts Mae-Geri Jodan
6. KK vorwärts Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite
7. ZK vorwärts Mawashi - Geri

### **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) Kizami- Zuki

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

links Zenkutsu-Dachi

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

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

UKE ( Verteidiger )

links Zenkutsu-Dachi

ZK rückwärts (Suri-Ashi / 1 Step)

Te- Nagashi- Uke / Gyaku Zuki

ZK rückwärts (Suri-Ashi / 1 Step)

Te- Otoshi- Uke / Kizami- Zuki

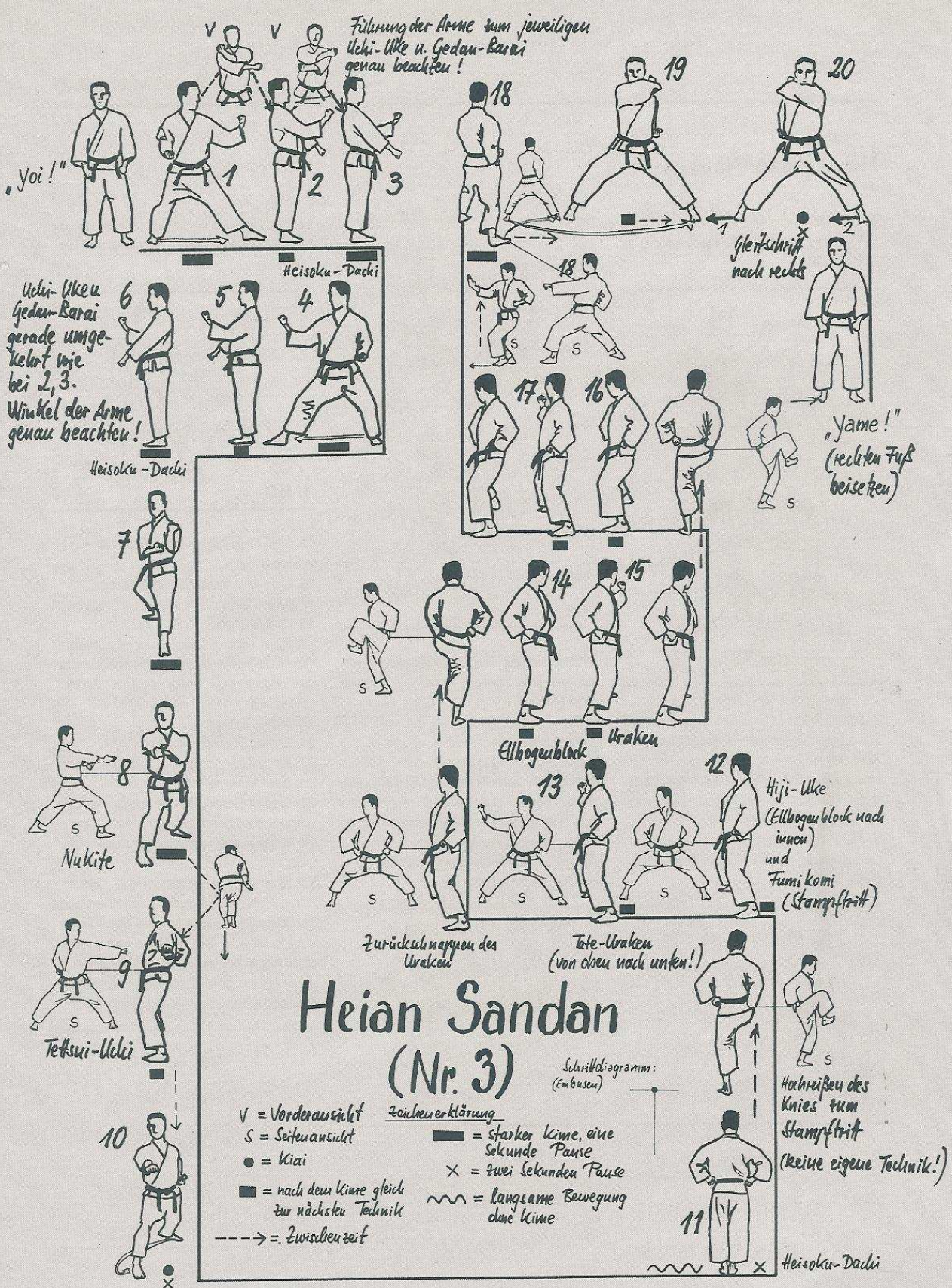
rechts Zenkutsu-Dachi

ZK rückwärts (Suri-Ashi / 1 Step)

Te- Nagashi- Uke / Gyaku Zuki

ZK rückwärts (Suri-Ashi / 1 Step)

Te- Otoshi- Uke / Uraken- Uchi



„Yoi!“  
 V V  
 Führung der Arme zum jeweiligen Uchi-Uke u. Gedan-Barai genau beachten!  
 1 2 3

Uchi-Uke u. Gedan-Barai gerade umgekehrt wie bei 2, 3. Winkel der Arme genau beachten!  
 Heisoku-Dachi  
 4 5 6  
 Heisoku-Dachi  
 7

18 19 20  
 gleichschritt nach rechts

18 17 16  
 „Yame!“ (rechten Fuß beiseite)  
 15

8  
 Nukite

9  
 Tetsui-Uchi

14 15

Elbgeblock Uraken  
 13  
 Hiji-Uke (Elbgeblock nach innen) und Fumi Komi (Stampftritt)

Zurücknehmen des Uraken Tate-Uraken (von oben nach unten!)

# Heian Sandan (Nr. 3)

- Schrittdiagramm: (Embuseu)
- Zeichenerklärung**
- V = Vorderansicht
  - S = Seitenansicht
  - = Kiai
  - = nach dem Kieme gleich zur nächsten Technik
  - > = Zwischenzeit
  - = starke Kieme, eine Sekunde Pause
  - X = zwei Sekunden Pause
  - ~ = langsame Bewegung ohne Kieme

12  
 Hochreißen des Knies zum Stampftritt (keine eigene Technik!)  
 11  
 Heisoku-Dachi

Grund 10 schnell hintereinander!

Dauer etwa 25 Sekunden