

## Zum 2. und 1.Kyu (Braun)

### KIHON

- |                |   |
|----------------|---|
| 1. Vorwärts    | Oi-Zuki   |
| 2. Rückwärts   | Age-Uke, Mae-Geri, Gyaku-Zuki   |
| 3. Vorwärts    | Mae-Geri, Sanbon-Zuki   |
| 4. Rückwärts   | Uchi-Uke, Mae-Geri, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki   |
| 5. Vorwärts    | Soto-Uke, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi in Kiba-Dachi, Gyaku-Zuki  |
| 6. Rückwärts   | Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Mae-Ashi-Geri, Nukite   |
| 7. Vorwärts    | Mae-Rengeri (4 x Mae Geri)<br>Erster Mae-Geri mit vorderem Bein gefolgt von Dreier-Kombination  |
| 8. Vorwärts    | Mawashi-Geri, Yoko-Geri Kekomi mit gleichem Bein ohne absetzen  |
| 9. Kombination | Vorwärts Mae-Geri, Oi-Zuki<br>Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu Dachi, Nukite,<br>Shuto-Uke in Kokutsu Dachi<br>Vorwärts Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki |
| 10. Vorwärts   | Mae-Geri, Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki<br>Mae-Geri vorne abstellen, Mawashi-Geri mit Hinterfuss   |
| 11. Vorwärts   | Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki   |
| 12. Seitwärts  | Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi 180° drehen und<br>Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi abstellen   |

JYU-KAMAE 6 verschiedene Kampfkombinationen

Alle 1 -Schritt-Techniken werden 5 mal, alle 2 -Schritt-Techniken sowie Yoko Geri Techniken 3 mal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

### KUMITE

Vor dem Jyu Ippon Kumite sind die Bewegungen jeweils 5 mal ohne Partner zu zeigen.

#### Jyu Ippon Kumite:

Kizami-Zuki Jodan , 2 mal links 2 mal ausweichen und Kontertechnik

#### Kihon Ippon Kumite:

Oi-Zuki Jodan, 3 mal rechts 3 verschiedene Abwehren  
Oi-Zuki Chudan, 3 mal rechts 3 verschiedene Abwehren  
Mae-Geri Chudan, 1 mal rechts 1 mal abwehren

Beim Jyu Ippon Kumite wird auf eine korrekte Fussbewegung (Unsoku) geachtet. Es ist wichtig dem Angriff mit Suri-Ashi auszuweichen und den Konter mit korrekter Distanz auszuführen.

### KATA

Tokui Kata: Freie Kata, keine Shitei Kata

Shitei Kata: Heian Shodan bis Heian Godan und Tekki Shodan