

## Zum 3. Kyu (Braun)

### KIHON

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 1. Vorwärts     | Oi-Zuki  |
| 2. Rückwärts    | Age-Uke, Gedan-Barai, Gyaku-Zuki   |
| 3. Vorwärts     | Sanbon-Zuki  |
| 4. Rückwärts    | Uchi-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki  |
| 5. Vorwärts     | Soto-Uke, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi in Kiba-Dachi   |
| 6. Rückwärts    | Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Mae-Ashi-Geri, Nukite  |
| 7. Vorwärts     | Mae-Rengeri (3 x Mae Geri)<br>Erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen,<br>zweiter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen,<br>dritter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen |
| 8. Vorwärts     | Mawashi-Geri   |
| 9. Vorwärts     | Ushiro-Geri  |
| 10. Kombination | Vorwärts Mae-Geri, Gyaku -Tsuki<br>Rückwärts Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki<br>Vorwärts Gyaku-Zuki Jodan  |
| 11. Seitwärts   | Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi links und rechts   |
| 12. Seitwärts   | Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi links und rechts  |

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

Kihon Ippon Kumite:

- Oi-Zuki Jodan, 2 mal rechts 2 verschiedene Abwehren
- Oi-Zuki Chudan, 2 mal rechts 2 verschiedene Abwehren
- Mae-Geri Chudan, 2 mal rechts 2 verschiedene Abwehren
- Yoko-Geri Kekomi, 2 mal rechts 2 verschiedene Abwehren

Tori (Angreifer)	Uke (Abwehr und Konter)
1. Oi-Zuki Jodan	Rückwärts Age-Uke, Konter Gyaku-Zuki
2. Oi-Zuki Jodan	Seitwärts Age-Uke, Konter Yoko-Geri Keage, Empi-Uchi in Kiba Dachi
*3. Oi-Zuki Jodan	*Rückwärts Age-Uke, Konter Mae-Geri Suri Ashi, Mae Empi-Uchi gegen das Kinn*
1. Oi-Zuki Chudan	Rückwärts Soto-Uke, Konter Gyaku-Zuki
2. Oi-Zuki Chudan	Rückwärts Gedan-Barai 45° abdrehen, Konter Gyaku-Zuki
*3. Oi-Zuki Chudan	*Rückwärts Soto-Uke mit anderem Fuss zurück, Konter Empi-Uchi in Kiba Dachi*
1. Mae-Geri Chudan / Yoko-Geri Kekomi	Rückwärts Gedan-barai, Konter Gyaku-Zuki
2. Mae-Geri Chudan / Yoko-Geri Kekomi	Rückwärts Uchi-barai in Kiba Dachi, Konter Gyaku-Zuki in Zenkutsu-Dachi
*3. Mae-Geri Chudan / Yoko-Geri Kekomi	Rückwärts Gedan-barai mit anderem Fuss zurück, Konter Gyaku-Zuki

\*= Alternative zur zweiten Ausführung

→ Yoko-Geri Kekomi analoge Abwehr wie bei Mae-Geri!!!

Beim Kihon Ippon Kumite wird auf eine kräftige Ausführung, mit starkem Kime und korrekter Körperhaltung geachtet. Der Angriff von Mae-Geri sollte mit Suri-Ashi geblockt werden und bei der Kontertechnik ist die Distanz ggf. wiederum mit rutschen zu korrigieren. Der Fuss des hinteren Beines darf dabei nicht angehoben werden.

### KATA

Tekki Shodan