

Zum 4. Kyu (Violett)

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 in Zenkutsu-Dachi |
| 7. Vorwärts | Mae-Rengeri (3 x Mae Geri)
Erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen,
zweiter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen,
dritter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen |
| 8. Vorwärts | Mawashi-Geri |
| 9. Vorwärts | Ushiro-Geri |
| 10. Kombination | Vorwärts Mae-Geri, Gyaku -Tsuki
Rückwärts Uchi-Uke, Gyaku-Zuki
Vorwärts Oi-Zuki |
| 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.

Fehlerquellen:

Ushiro-Geri darf nicht überdreht werden, da sonst die Technik wie Ushiro-Mawashi aussieht.

Beim Jyu-Gamae in den Kampfkombinationen müssen, im Gegensatz zur Kihon, die Arme jeweils nach der Technik bis an die Hüfte zurückgezogen werden (Hikite), anschliessend ist die Bereitschaftsposition einzunehmen.

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!!!

KATA

Heian Godan