

Zum 6. Kyu (Grün)

KIHON

- | | |
|---------------|--|
| 1. Vorwärts | Oi-Zuki Chudan |
| 2. Rückwärts | Age-Uke, Gyaku-Zuki |
| 3. Vorwärts | Sanbon-Zuki |
| 4. Rückwärts | Uchi-Uke, Gyaku-Zuki |
| 5. Vorwärts | Soto-Uke, Gyaku-Zuki |
| 6. Rückwärts | Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Nukite in Zenkutsu-Dachi |
| 7. Vorwärts | Mae-Rengeri (2 x Mae Geri)
erst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich, Kamae
Erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen,
zweiter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen |
| 8. Vorwärts | Mawashi-Geri erst Gedan-Barai, dann zu Jyu-Kamae ändern |
| 9. Seitwärts | Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi links und rechts |
| 10. Seitwärts | Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi links und rechts |

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

Fehlerquellen:

Bei Mae-Rengeri ist für Balance und Körperhaltung auf korrektes Hiki-Ashi (Zurückziehen des Fusses) zu achten.

Bei Mawashi-Geri muss die Hüfte genügend ausgedreht werden.

Beim Stellungswechsel von Shuto-Uke zu Nukite ist bei genügender Hüftdrehung auf gute Gewichtsverlagerung zu achten.

KUMITE

Kihon Ippon Kumite:

Oi-Zuki Jodan rechts und links 2 verschiedene Abwehren rechts und links

Oi-Zuki Chudan rechts und links 2 verschiedene Abwehren rechts und links

Beispiele;

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*

*= Alternative zur zweiten Ausführung

Ablauf: Der Angreifer führt zuerst die Techniken rechts aus, danach links. Der Verteidiger muss verschiedene Block-Techniken zeigen, jedoch darf rechts und links die gleiche Technik benutzt werden.

KATA

Heian Sandan