

Zum 7. Kyu (Orange)

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 |
| 7. Vorwärts | Mae-Geri erst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich, Kamae |
| 8. 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 |
| 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.

Bei der Stellung Kokutsu-Dachi müssen die Knie nach aussen gespannt werden. Die Position der Füße ist rechtwinklig zueinander, wobei der Vorderfuss die gleiche Richtung einnimmt wie der vordere Oberschenkel. Das Gewicht ist gleichmässig auf beide Beine verteilt, mit der Zeit muss der Körperschwerpunkt auf das hintere Bein verlagert werden. Es ist dabei immer auf eine aufrechte Körperhaltung zu achten.

Fehlerquellen:

Bei Gyaku-Zuki ist nicht die Schulter, sondern die Hüfte zu drehen. Präzises Hikite (Handkante zur Taille drücken) ist ebenfalls wichtig.
Bei Sanbon-Zuki ist der erste Schlag Jodan, die Folgeschläge Chudan auszuführen. Rhythmus und Zielgenauigkeit werden ebenfalls bewertet.

KUMITE

Gohon Kumite ohne Kommando:

Angriff: Oi-Zuki Jodan	Abwehr: Age-Uke 5 mal, beim 5. mal Konter Gyaku-zuki
Angriff: Oi-Zuki Chudan	Abwehr: Soto-Uke 5 mal, beim 5. mal Konter Gyaku-zuki

KATA

Heian Nidan