

## Zum 8. Kyu (Gelb)

### KIHON

- |               |  |
|---------------|--|
| 1. Vorwärts   | Oi-Zuki Chudan   |
| 2. Vorwärts   | Age-Uke  |
| 3. Vorwärts   | Uchi-Uke   |
| 4. Vorwärts   | Soto-Uke   |
| 5. Vorwärts   | Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi   |
| 6. Vorwärts   | Mae-Geri erst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich, Kamae   |
| 7. Seitwärts  | Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi beide Arme Gedan-Barai   |
| 8. Seitwärts  | Yoko-Geri Keage bei Mawate in Kiba-Dachi bleiben und<br>Richtungswechsel mit Blick sowie den Händen ausführen  |
| 9. Seitwärts  | Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi links und rechts, erst Gedan-Barai, Kamae   |
| 10. Seitwärts | Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi links und rechts, erst Gedan-Barai, Kamae<br>bei Mawate in Kiba-Dachi bleiben und Richtungswechsel mit<br>Blick sowie den Händen ausführen. |

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 Zenkutsu-Dachi muss die Hüfte bei Angriffstechniken nach vorne (Shomen) ausgerichtet sein, bei Abwehrtechniken wird die Hüfte geöffnet (Hanmi). Bei beiden Stellungen ist darauf zu achten, dass das vordere Knie seine Position über den vorderen Zehen nicht verändert. Das hintere Bein muss gestreckt sein und es ist darauf zu achten, dass man besonders mit dem hinteren Fuss Kontakt mit dem Boden hat (Aussenkante). Die vordere Fussaussenkante zeigt gerade nach vorne. Es ist dabei immer auf eine aufrechte Körperhaltung zu achten.

### Fehlerquellen:

Bei Oi-Zuki dürfen Schulter und Hüfte nicht überdreht werden.

Yoko-Geri Kekomi wird oft falsch ausgeführt. Bei Kekomi ist die Hüfte ganz auszdrehen und das Bein zu strecken.

### KUMITE

Gohon Kumite mit 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 Shodan