

Prüfungsprogramm



zum 9. Kyu weiß-gelber Gürtel

- Kihon :**
- 5 x vor in ZK **Oi-Zuki** (Jodan)
 - 5 x zurück in ZK **Age-Uke**
 - 5 x vor in ZK **Oi-Zuki** (Chudan)
 - 5 x zurück in ZK **Soto-Uke**
 - 5 x vor in ZK **Gyaku-Zuki** (Chudan)

aus Gedan-Kamae

- 5 x vor in ZK **Mae-Geri** (Chudan keage Arme seitlich)

HD = Hachiji-Dachi ST = Shizentai ZK = Zenkutsu-Dachi KK = Kokutsu-Dachi KB = Kiba-Dachi

Kumite : **Gohon-Kumite**

Der Angreifer beginnt in Zenkutsu-Dachi. Erster Angriff rechts

Der Verteidiger steht im Hachiji-Dachi und beginnt mit rechts oder links zurück.
Abwehr mit dem linken Arm (Age-Uke , Soto-Uke)

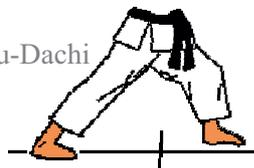
- 5 x Angriff: **Oi-Zuki** (Jodan) Letzter Angriff mit Kiai !
Abwehr: rückwärts mit **Age-Uke**

- 5 x Angriff: **Oi-Zuki** (Chudan) Letzter Angriff mit Kiai !
Abwehr: rückwärts mit **Soto-Uke**

Nach letzter Abwehr ein Gegenangriff mit Kiai. Danach zieht der Verteidiger den hinteren Fuß nach vorne in die Ausgangsstellung.

Erklärungen :

ZK =
Zenkutsu-Dachi



Hachiji-Dachi
Shizentai



Gohon-Kumite

Übersetzung :

Fünfschrittkampf

Grundstellungen :

Angreifer in Gedan/Chudan-Kamae
Verteidiger in Shizentai

Ausführung :

- Angreifer geht fünf mal mit der angesagten Technik vor
- Verteidiger geht fünf mal rückwärts mit entsprechender Blocktechnik und macht nach der fünften Verteidigung einen Gegenangriff

Hinweis :

Die letzte Angriffstechnik des Angreifers und des Verteidigers darf nicht zurückgezogen werden, bis "**Yame**" gesagt wird.

Haupttrainingsaspekt :

- Grundprinzipien des Angriffs und der Verteidigung
- Rythmus im Bewegungsablauf mit dem Partner

Kata : **Taikyoku-Shodan**
