

Prüfungsprogramm

zum 7. Kyu orangener Gürtel

- Kihon :**
- 5 x vor in ZK **Oi-Zuki** (Chudan)
 - 5 x rückw in ZK **Age-Uke**
 - 5 x vor in ZK **Sanbon-Zuki** (Jodan-Chudan-Chudan)
 - 5 x rückw in ZK **Uchi-Uke**
 - 5 x vor in ZK **Soto-Uke**
 - 5 x vor in KK **Shuto-Uke**

aus Chudan-Kamae

- 5 x vor in ZK **Mae-Geri** (Jodan keage)
- 5 x vor in ZK **Mae-Geri** (Chudan kekomi) Arme Chudan-Kamae
- 4 x vor in KB **Yoko-Geri-Kekomi** (Chudan) jeweils 4x rechts und 4 x links

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

Kumite : **Gohon-Kumite**

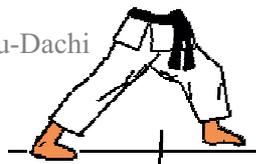
Der Angreifer beginnt in Zenkutsu-Dachi. Erster Angriff rechts
Der Verteidiger steht im Hachiji-Dachi und beginnt mit rechts oder links zurück.

- 5 x Angriff: **Oi-Zuki** (Jodan) Letzter Angriff und Konter mit Kiai !
Abwehr: rückwärts mit **Age-Uke**
- 5 x Angriff: **Oi-Zuki** (Chudan) Letzter Angriff und Konter mit Kiai !
Abwehr: rückwärts mit **Soto-Uke**
- 5 x Angriff: **Mae-Geri** (Chudan kekomi) Letzter Angriff und Konter mit Kiai !
Abwehr: rückwärts mit **Chudan-Nagashi-Uke** und Konter mit **sauberer Technik** und Kiai

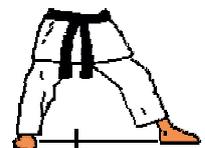
Nach letzter Abwehr ein Gegenangriff mit Kiai. Danach zieht der Verteidiger den hinteren Fuß nach vorne in die Ausgangsstellung (Shizentai / Hachiji-Dachi)

Erklärungen :

ZK =
Zenkutsu-Dachi



Hachiji-Dachi
Shizentai



KK =
Kokutsu-Dachi

Sanbon-Kumite

Übersetzung :

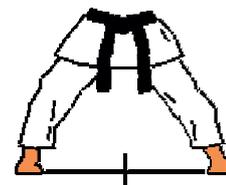
Dreischrittkampf

Grundstellungen :

Angreifer in Gedan-Barai
Verteidiger in Shizentai

Ausführung :

- Angreifer sagt die Technik an
- Verteidiger bestätigt mit "Oss"
- Angreifer geht drei mal mit der angesagten Technik vor
- Verteidiger geht 5 mal rückwärts mit entsprechender Blocktechnik und macht nach der 5ten Verteidigung einen Gegenangriff mit Kiai



KB =
Kiba-Dachi

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

Kata : **Heian-Nidan**