

# Prüfungsprogramm

zum **6. Kyu** grüner Gürtel

<b>Kihon :</b>	5 x	vor in ZK	<b>Sanbon-Zuki</b>	Jodan-Chudan-Chudan
	5 x	rückw in KK	<b>Shuto-Uke</b>	/ umsetzen ZK <b>Gyaku-Nukite-Chudan</b>
	5 x	vor in ZK	<b>Yoko-Uraken</b>	(Arm bleibt stehen) / <b>Gyaku-Zuki</b>
	5 x	rückw in ZK	<b>Age-Uke</b>	/ <b>Gyaku-Zuki</b>
	5 x	vor in ZK	<b>Mae-Geri</b>	/ <b>Gyaku-Zuki</b> (Start und Ende in Chudan Kamae)
	5 x	rückw in ZK	<b>Uchi-Uke</b>	/ <b>Gyaku-Nukite</b>
	5 x	vor in ZK	<b>Mawashi-Geri</b>	Chudan (Arme Chudan-Kamae)
	4 x	vor in KB	<b>Yoko-Geri Kekomi</b>	Chudan rechts in KB, Wendung
	4 x	vor in KB	<b>Yoko-Geri Kekomi</b>	Chudan links

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

## Kumite : *Kihon-Ippon-Kumite*

Der Angreifer beginnt in Zenkutsu-Dachi. Angriff rechts

Der Verteidiger steht im Hachiji-Dachi Rückwärts Abwehr und Konter mit sauberer Technik

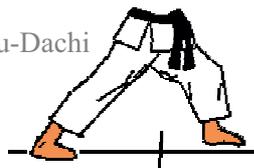
- 2 x Angriff: **Oi-Zuki** (Jodan) 2 x rechts, danach 2 x links (siehe Kumite 1)  
Abwehr: rückwärts mit **Age-Uke** / sauberer Konter mit **freier Technik** mit Kiai
- 2 x Angriff: **Oi-Zuki** (Chudan) 2 x rechts, danach 2 x links (siehe Kumite 1)  
Abwehr: rückwärts mit **Soto-Uke** / sauberer Konter mit **freier Technik** mit Kiai
- 2 x Angriff: **Oi-Zuki** (Chudan) 2 x rechts, danach 2 x links (siehe Kumite 1)  
Abwehr: rückwärts mit **Shuto-Uke** (KK) / Konter mit **Gyaku-Nukite** (ZK) mit Kiai
- 2 x Angriff: **Mae-Geri** (Chudan kekomi) 2 x rechts, danach 2 x links  
Abwehr: rückwärts mit **Chudan-Nagashi-Uke** / Konter mit **freie Technik** mit Kiai

Jede Technik einzeln durchführen und danach wieder in die Ausgangsposition zurück.

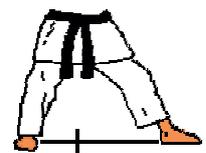
## Erklärungen :

ZK =

Zenkutsu-Dachi



Hachiji-Dachi  
Shizentai



KK =

Kokutsu-Dachi

## Kihon-Ippon-Kumite

Übersetzung :

Einschrittkampf

Grundstellungen :

Angreifer in Chudan-Kamae

Verteidiger in Shizentai

Ausführung :

- Angreifer sagt die Technik an
- Verteidiger bestätigt mit "Oss"
- Angreifer geht mit der angesagten Technik vor
- Verteidiger geht rückwärts mit entsprechender Blocktechnik und kontert mit einem sauberen Gegenangriff mit Kiai
- Jede Technik einzeln durchführen und danach wieder in die Ausgangsposition zurück.

Haupttrainingsaspekt :

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

**Kata :** Heian-Sandan