

## **2. Kyu (Braungurt II)**

**Grundstellung noch fester, exakte, saubere Stellung der Füße, Spannung in den Beinen und Gewichtsverteilung! Sichere Ausführung der Techniken (Feinform), mit vergrößert. Schnelligkeit u. Kraft (Kime), Hüfteinsatz u. Atmung muss stimmen! KEIN Etikettfehler mehr Lehrgangsbesuch (einer) seit letzter Prüfung**

### **Kihon**

- |                  |  |
|------------------|--|
| 1. 5 x vor ZK    | Kizami-Tsuki   |
| 2. 5 x rückw. ZK | Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Tate-Uraken / ZK Gyaku Tsuki   |
| 3. 5 x vor ZK    | Age-Uke / Mae-Geri Jodan (hinten absetzen) / Gyaku-Tsuki     |
| 4. 5 x rückw. KK | Shuto-Uke / Kizami Yoko-Geri-Kekomi / ZK Nukite              |
| 5. 5 x vor KK    | Morote-Uchi-Uke / ZK Kizami-Tsuki / Gyaku-Tsuki (Wendung ZK) |

### **aus Chudan-Kamae**

- |                |  |
|----------------|--|
| 6. 5 x vor ZK  | Mae-Geri Chudan / Kizami Tsuki Jodan (Wendung)   |
| 7. 5 x vor ZK  | Mawashi-Geri Jodan – mit gleichem Bein OHNE abzusetzen – Yoko-Geri-Kekomi / Gyaku-Tsuki Chudan (Wendung) |
| 8. 5 x vor ZK  | Ushiro-Geri Chudan (Wendung)   |
| 9. 5 x vor ZK  | Yoko-Geri-Kekomi / Gyaku-Tsuki Chudan (Wendung )   |
| 10. 5 x vor ZK | Ashi-Barai / Uraken-Uchi / Gyaku-Tsuki (Wendung )  |

### **Kumite – Jiyu-Ippon**

Jeder Angriff erfolgt **zweimal**, der Angreifer wählt frei die Seite  
Verteidiger wählt Block und Ausweichbewegung (Bewegungslehre) sowie Konter frei

1. Oi-Tsuki Jodan
2. Oi-Tsuki Chudan
3. Mae-Geri Chudan
4. Yoko-Geri-Kekomi Chudan
5. Mawashi-Geri Jodan
6. Ushiro-Geri Chudan

### **Kumite – Jiyu**

1 Kampf

### **Kumite – Goshin**

Karatemäßige SV mit Partner, 8 Angriffe

### **Kata**

Jion  
Bunkai kann geprüft werden

### **Theorie**