

5. Kyu (Violettgurt I)

**Grundstellungen mit korrekter Fußhaltung, Gewichtsverteilung und Spannung.
Techniken mit Kime. Kiai in Kihon und Kata bewusst einsetzen. Tiefer Stand. 1.
Lehrgang vor der Prüfung.**

Kihon

- | | |
|------------------|--|
| 1. 5 x vor ZK | Oi-Tsuki Chudan |
| 2. 5 x rückw. ZK | Age-Uke / hinteres Bein Mae-Geri chudan (hinten absetzen) /Gyaku-Tsuki |
| 3. 5 x vor KK | Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Age-Uke / Gyaku Tsuki |
| 4. 5 x rückw. ZK | Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / ZK Gyaku-Tsuki |

aus Chudan-Kamae

- | | |
|----------------|--|
| 5. 5 x vor ZK | Mae-Geri Chudan (Wendung) |
| 6. 5 x vor ZK | Mae-Geri Jodan / Oi-Tsuki Chudan (Wendung) |
| 7. 5 x vor ZK | Mawashi-Geri Jodan / Gyaku-Zuki Chudan (Wendung) |
| 8. 5 x vor ZK | Ushiro-Geri Chudan (Wendung in KB) |
| 9. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Keage Jodan (Wendung) |
| 10. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Keage Jodan (Wendung) |
| 11. 3 x vor ZK | Rengeri:Yoko-Geri-Kekomi Chudan / Mawashi-Geri Jodan (mit Zwischenschritt) (Wendung) |
| 12. 5 x vor ZK | Ashi-Barai (Wendung) |

Kumite – Jiyu-Ippon

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

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

Randori

1 Kampf

Kata

Heian Godan

Theorie