

6. Kyu (Grüingurt)

Grundstellungen sauberer. Techniken Grobform mit deutlicher Atmung, etwas kraftvoller, Standlinie

Kihon

- | | |
|------------------|---|
| 1. 5 x vor ZK | Oi-Tsuki Chudan |
| 2. 5 x rückw. ZK | Age-Uke / Gyaku-Tsuki |
| 3. 5 x vor ZK | Soto-Ude-Uke / KB Yoko Empi / KB Tate-Uraken-Uchi |
| 4. 5 x rückw. KK | Morote-Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Tsuki |
| 5. 5 x vor ZK | Sanbon Tsuki (Wendung in KK) |
| 6. 5 x vor KK | Shuto-Uke / Kizami-Mae-Geri-Jodan / ZK Nukite (Wendung in ZK) |

aus Chudan-Kamae

- | | |
|----------------|--|
| 7. 5 x vor ZK | Mae-Geri Jodan (Wendung) |
| 8. 5 x vor ZK | Mawashi-Geri Jodan (Wendung) |
| 9. 3 x vor ZK | Mawashi-(Geri)Rengeri Chudan (Zwischenschritt) (Wendung) |
| 10. 4 x vor ZK | Ushiro-Geri Chudan |
| 11. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Keage Jodan (Wendung) |
| 12. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Keage Jodan (Wendung) |
| 13. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Kekomi Jodan (Wendung) |
| 14. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Kekomi Jodan (Wendung) |

Kumite – Kihon-Ippon

- | | |
|-------------|---|
| Angreifer | 1 x Jodan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamae links vor) |
| Verteidiger | 1 x Abwehr rechts zurück |
| Angreifer | 1 x Chudan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamea links vor) |
| Verteidiger | 1 x Abwehr links zurück |
| Angreifer | 1 x Mae-Geri (aus Chudan Kamae links vor) |
| Verteidiger | 1 x nach rechts ausweichen (Gedan Barai linker Arm) |
| Angreifer | 1 x Yoko-Geri-Kekomi Chudan (Chudan Kamae links vor) |
| Verteidiger | 1 x nach links ausweichen (Soto-Ude-Uke o. Nagashi-Uke) |

Kumite – Jiyu-Ippon

Jeder Angriff nur einmal, der Angreifer wählt frei die Seite
Verteidiger wählt Block und Ausweichbewegung sowie Konter frei

Oi-Tsuki Jodan
Oi-Tsuki Chudan
Mae-Geri Chudan
Yoko-Geri-Kekomi Chudan

Kata

Heian Sandan + Heian Yondan

Theorie