

7. Kyu (Orangegurt)

Grundstellungen sauberer. Techniken Grobform mit deutlicher Atmung, etwas kraftvoller

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 / Gyaku-Tsuki |
| 4. 5 x rückw. ZK | Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Tsuki |
| 5. 5 x vor ZK | Sanbon Tsuki (Wendung in KK) |
| 6. 5 x vor KK | Shuto-Uke / umsetzen ZK Nukite (Wendung in ZK) |

aus Gedan-Kamae

- | | |
|---------------|---------------------------------|
| 7. 5 x vor ZK | Mae-Geri Jodan (Wendung) |
| 8. 5 x vor ZK | Mae-Geri Chudan (Wendung in KB) |

aus Chudan-Kamae

- | | |
|----------------|-----------------------------------|
| 9. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Keage Jodan (Wendung) |
| 10. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Keage Jodan (Wendung) |
| 11. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Kekomi Chudan (Wendung) |
| 12. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Kekomi Chudan (Wendung) |

Kumite – Kihon Ippon

- | | |
|-------------|--|
| Angreifer | 2 x Jodan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamae-Stellung links vor) |
| Verteidiger | 2 x Age Uke (1x links und rechts ausweichen+blocken) |
| Angreifer | 2 x Chudan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamea-Stellung links vor) |
| Verteidiger | 2 x Soto-Ude-Uke (1x links und rechts ausweichen+blocken) |
| Angreifer | 2 x Mae-Geri (aus Chudan Kamae-Stellung links vor) |
| Verteidiger | 1 x Nagashi-Uke (nach links ausweichen +
1 x Gedan Barai (nach rechts ausweichen) |

Kata

Heian Nidan

Theorie