



Kyu- Zwischenprüfungsprogramm für den 6. -5. Kyu

KIHON: (Kihon- Techniken sind je 3x auszuführen)

1. ZK vorwärts Sanbon-Tsuki, Wendung in ZK
2. ZK vorwärts Uchi-Uke, Kizami-Tsuki/ Gyaku-Tsuki
3. KK rückwärts Shuto-Uke/ Kizami Mae-Geri/ Nukike in ZK,
Umsetzen in KB Kamae
4. KB vorwärts mit Yoko-Geri Jodan Keage (3x links, 3x rechts)
Wendung in KB
5. KB vorwärts mit Yoko-Geri Chudan Kekomi (3x links, 3x rechts)

KUMITE: **Kihon-Ippon Kumite**

ANGRIFF (KOGEKI)

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| a) aus GEDAN-KAMAE links | 2x Jodan Oi-Zuki |
| b) aus GEDAN- KAMAE links | 2x Chudan Oi-Zuki |
| c) aus CHUDAN- KAMAE links | 2x Chudan Mae-Geri |

ABWEHR (UKE): jeweils 1 x Sabaki rechts und 1 x links

- a) aus SHIZENTAI: Age-Uke/Gyaku-Zuki,
 - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
 - 2) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- b) aus SHIZENTAI: 1) Soto-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Soto-Uke/Yoko-Empi-Uchi,
 - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
 - 2) Mit linkem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Yoko-Empi-Uchi in Kb
- c) aus SHIZENTAI: 1) Nagashi-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Gedan-Barai/Gyaku-Zuki,
 - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
 - 2) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki

KATA: **Heian- Yondan**