

# 1. Kyu – 3. Braungurt



## Kihon

1. ZK vor Oi-Tsuki Jodan + vor Ren-Tsuki
2. KK vor Naka-Yubi-Ippon-Ken Jodan / Gyaku Chudan
3. SD vor Oya-Yubi-Ken Jodan
4. ND vor Oya-Yubi-Ken Chudan
5. ND rück Jodan-Kake-Uke / wechsel zu ZK Chudan Haito-Uke
6. ZK vor Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri (3x Rechts, 3x Links)
7. ZK vor Oroshi-Uchi-Kakato-Geri
8. ZK vor Oroshi-Uchi-Kakato-Geri
9. KB vor Yoko-Geri-Keage / (gleiches Bein) Yoko-Geri-Kekomi
10. Kamae Tobi-Yoko-Geri

## Kata

**Tensho + Seiha (Alle vorherigen Katas können überprüft werden!)**

## Kumite

Je 2x Rechts und 2x Links      Freie Verteidigung

1. Angriff      Oi-Tsuki Jodan
2. Angriff      Oi-Tsuki Chudan
3. Angriff      Mae-Geri Chudan
4. Angriff      Mawashi-Geri
5. Angriff      Ushiro-Geri Chudan

## Selbstverteidigung / Fitness

1. Abwehr von Messerangriffen und Stockangriffen gegen 2 Angreifer
2. Renraku 4
3. 45 Liegestützen + 45 Sit-ups + 40 Kniebeugen mit Mae-Geri
4. 3 bis 5 mal freies Kämpfen /1. + 2. +3. + 4. Kyokushin-Kumite Form
5. Bruchtest 2cm Seiken und Geri