

6. Kyu - Grüngurt



Kihon

Überprüfung Tsuru-Ashi-Dachi

1. ZK vor Sanbon-Tsuki
2. KK rück Jodan-Uke übersetzten zu ZK Gyaku-Tsuki Chudan
3. KK vor Uchi-Uke / Kizami-Tsuki übersetzten zu ZK Gyaku-Tsuki Chudan
4. ZK vor Uraken-Ganmen-Oroshi-Uchi
5. ND rück Uraken-Mawashi-Uchi
6. ZK vor Seiken Juji-Uke Gedan / Nihon-Nukite Jodan (auf Oi)
7. ZK vor Seiken Juji-Uke Jodan
8. ZK rück Kansetsu-Geri
9. ZK vor Yoko-Geri-Kekomi mit Übersetzungsschritt
10. KB vor Mawashi-Geri Gedan Heisoku
11. ZK vor Mawashi-Geri Chudan Heisoku und Chusoku

Kata

Pinan Sono San

Kumite

Je 1x Rechts und 1x Links

Angreifer:

Verteidiger:

- | | |
|---|--|
| 1. Oi-Tsuki Jodan | Jodan-Uke und
kontern mit Gyaku-Tsuki Chudan + Kiai |
| 2. Oi-Tsuki Chudan | Soto-Uke und
kontern mit Gyaku-Tsuki Chudan + Kiai |
| 3. Mae-Geri Chudan
(offene Stellung) | Gedan-Barai 45° und
kontern mit Gyaku-Tsuki Chudan + Kiai |
| 4. Kizami-Tsuki aus Kamae | verkürzen zu ND und Shotei-Uke, kontern
mit Gyaku-Tsuki Chudan im ZK + Kiai |

Selbstverteidigung / Fitness

1. Abwehr von Umklammerungen / 1 bis 3 mal freies Kämpfen
2. 20 Liegestützen + 20 Sit-up + 20 Kniebeugen mit Mae-Geri

6. Kyu

Überprüfung Tsuru-Ashi-Dachi



1. Von vorne

1. Von hinten



6. Kyu



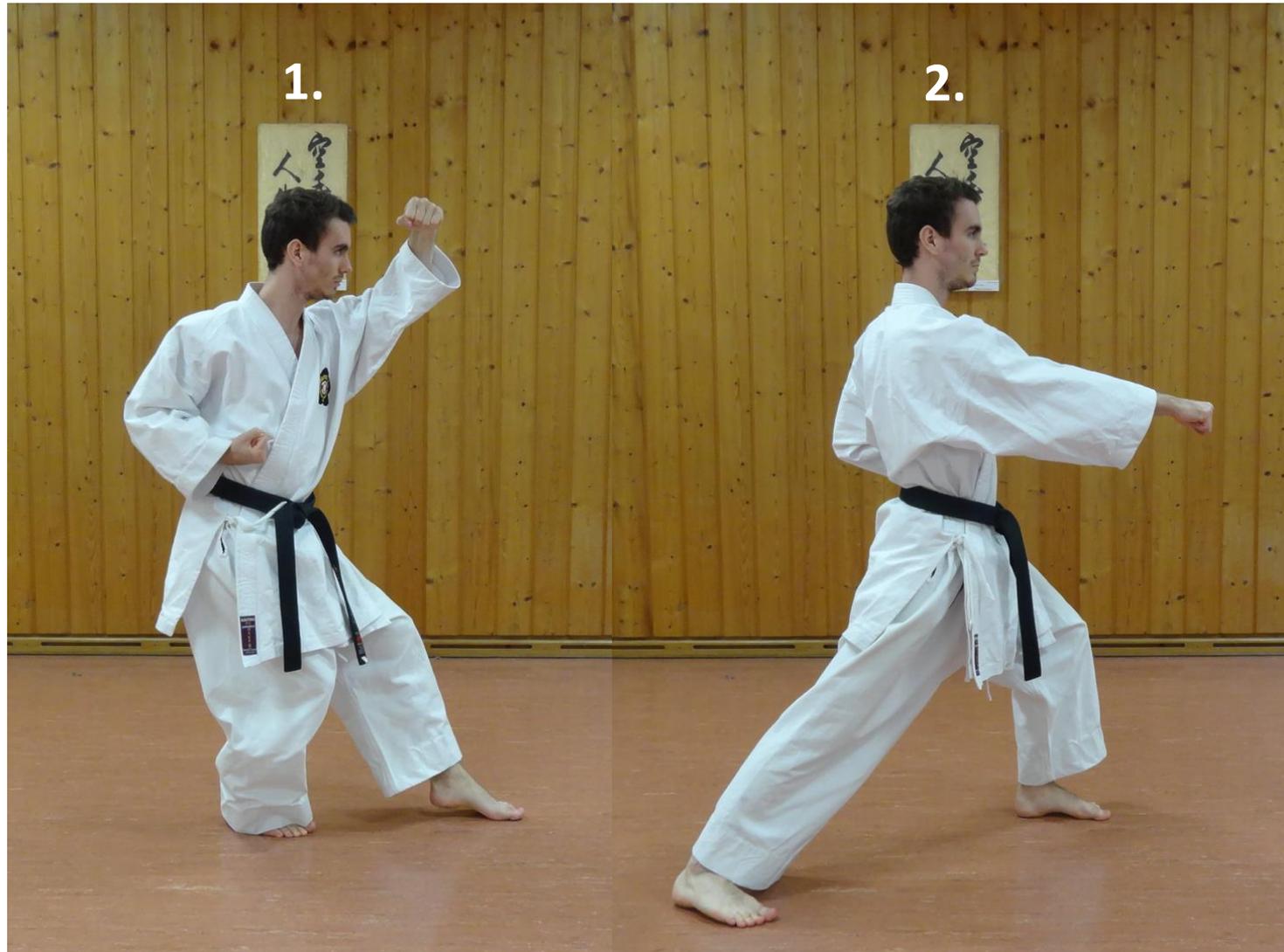
1. Sanbon-Tsuki im Zenkutsu-Dachi



6. Kyu



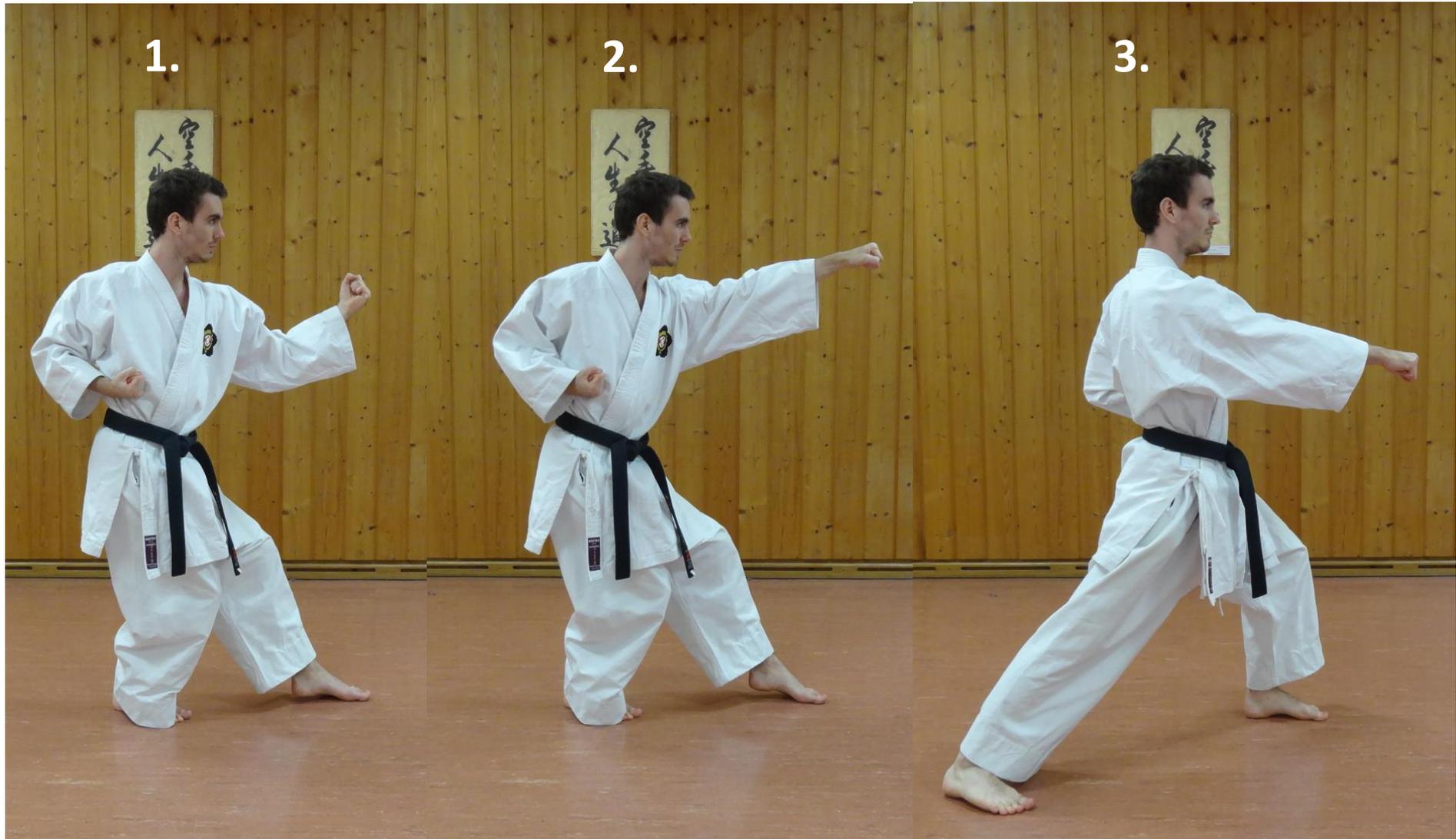
2. Jodan-Uke zurück im Kokutsu-Dachi übersetzen zu ZK Gyaku-Tsuki Chudan (vor)



6. Kyu

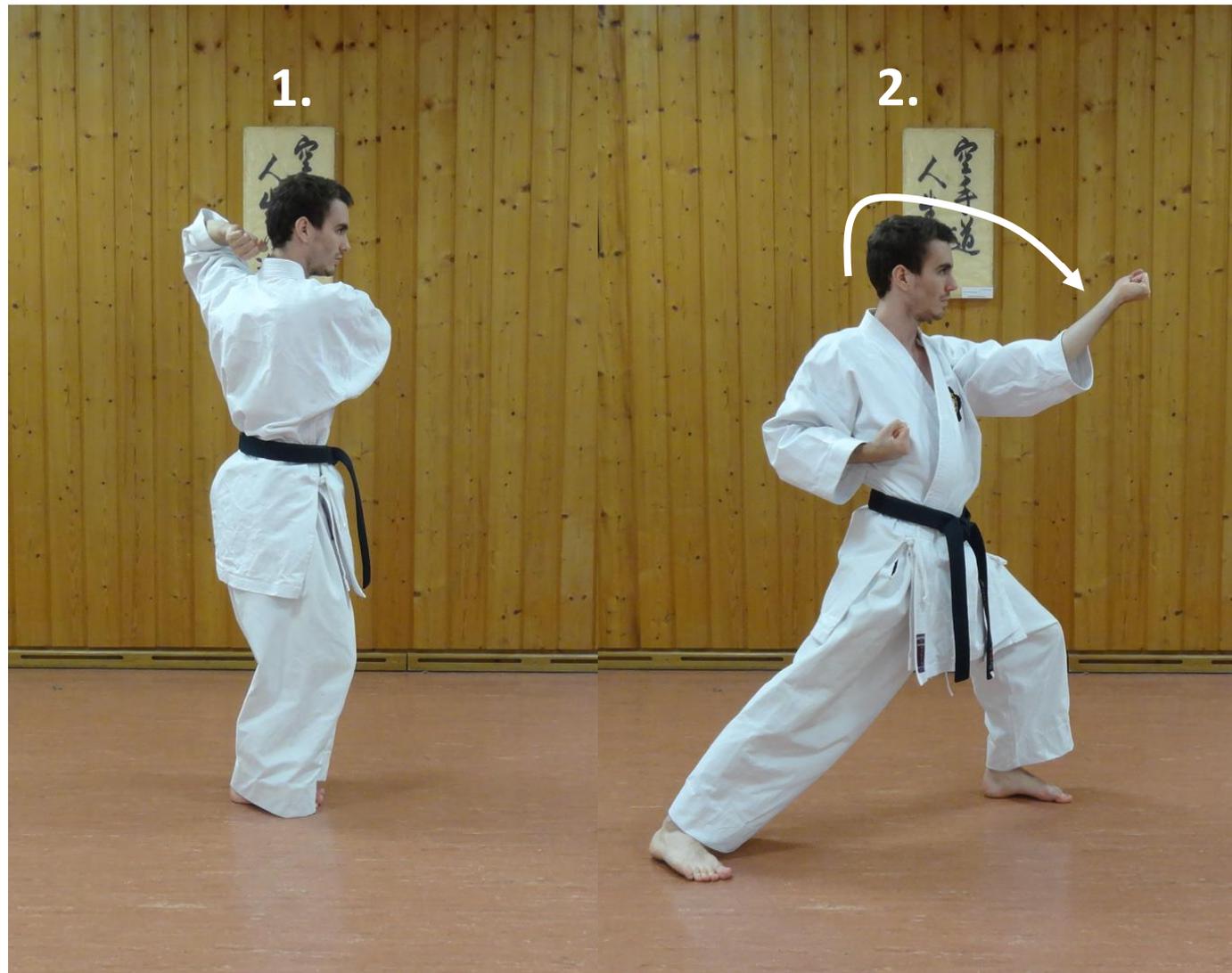


3. Uchi-Uke / Kizami-Tsuki im Kokutsu-Dachi übersetzten zu ZK Gyaku-Tsuki Chudan (vo



6. Kyu

4. Uraken-Ganmen-Oroshi-Uchi im Zenkutsu-Dachi



6. Kyu

5. Uraken-Mawashi-Uchi zurück im Neko-Ashi-Dachi



6. Kyu



6. Seiken-Juji-Uke Gedan / Nihon-Nukite Jodan im Zenkutsu-Dachi

1. seitlich



2. von vorne



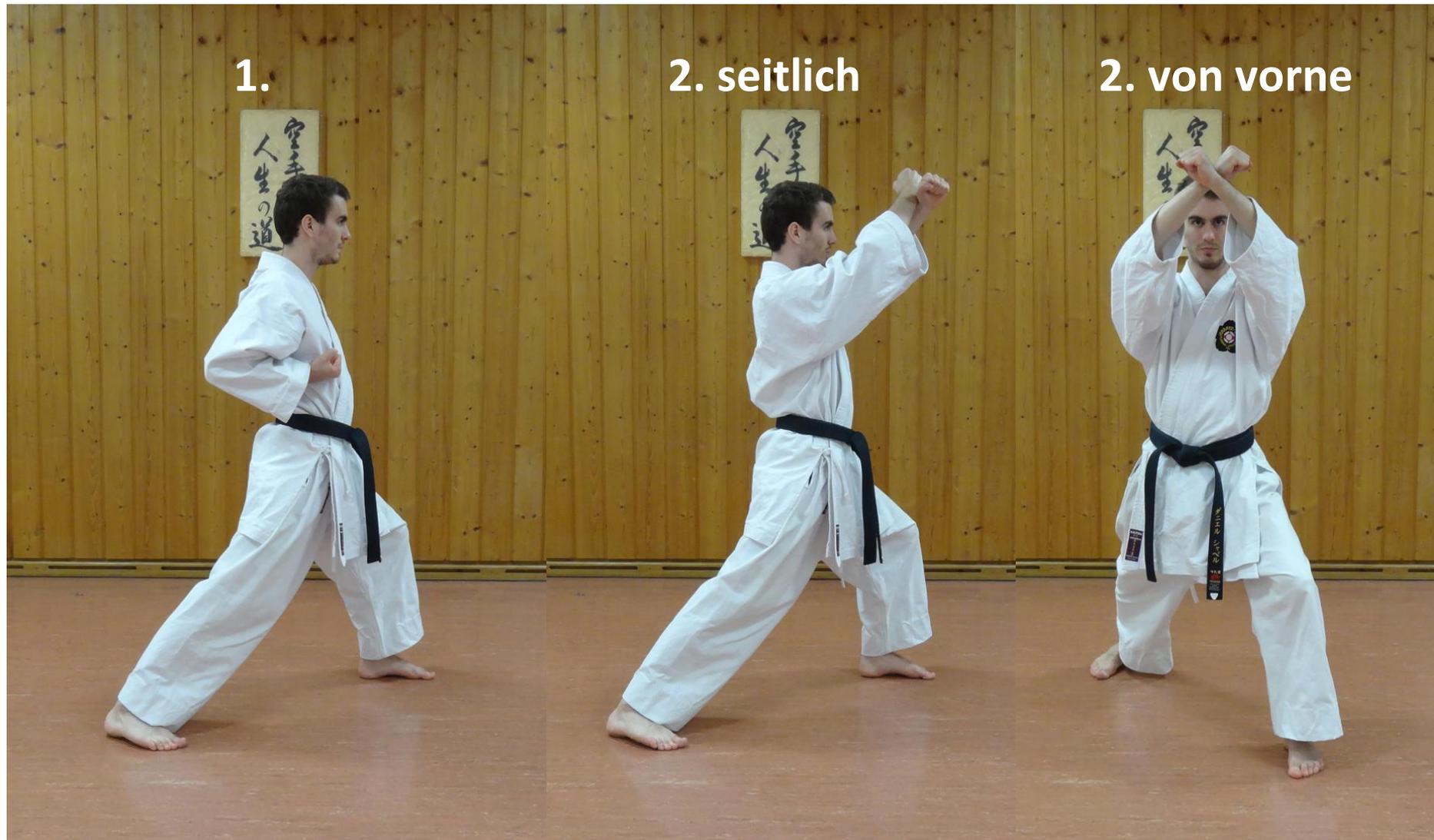
3. von vorne



6. Kyu

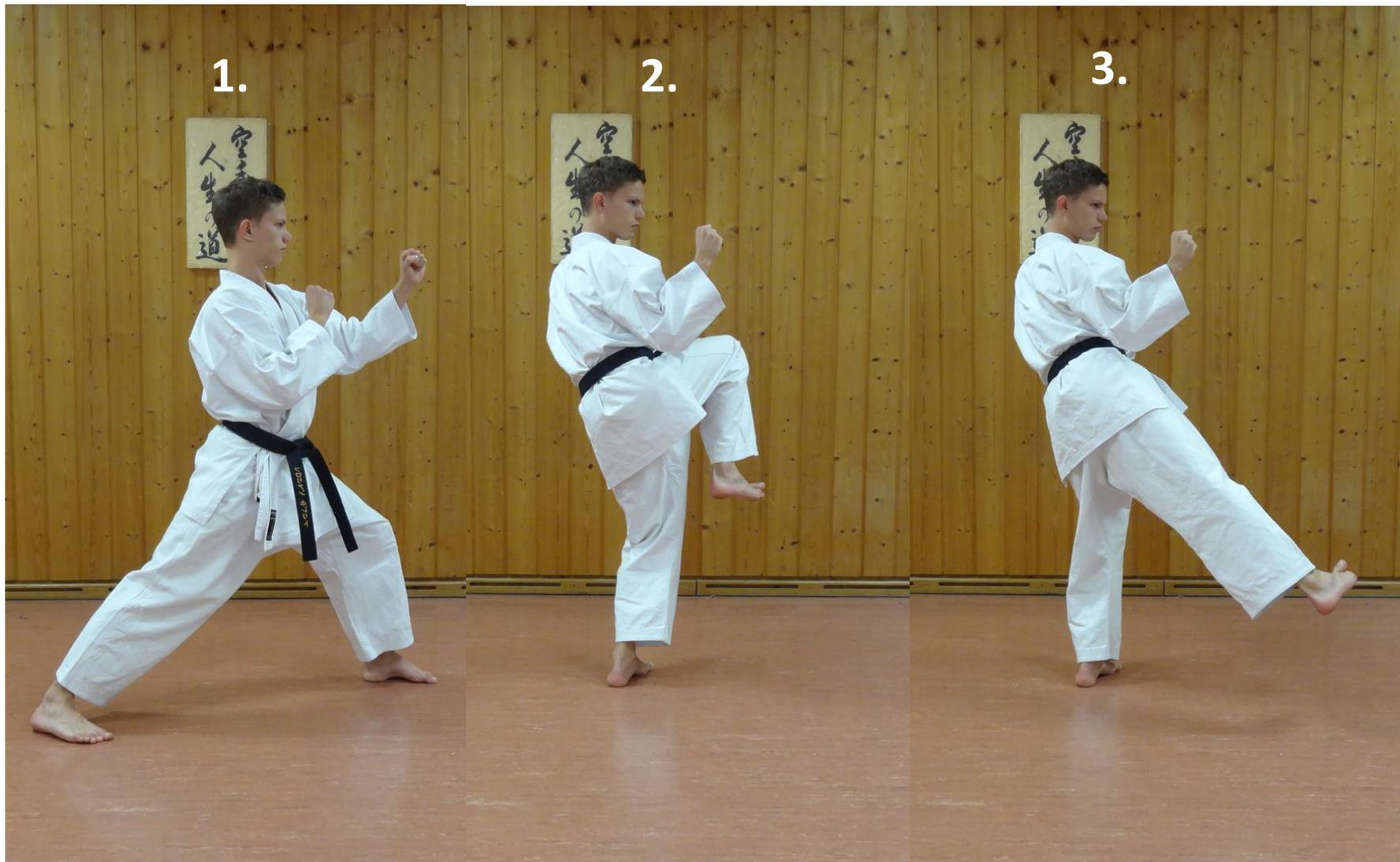


7. Seiken-Juji-Uke Jodan im Zenkutsu-Dachi



6. Kyu

8. Kansetsu-Geri im Zenkutsu-Dachi



6. Kyu

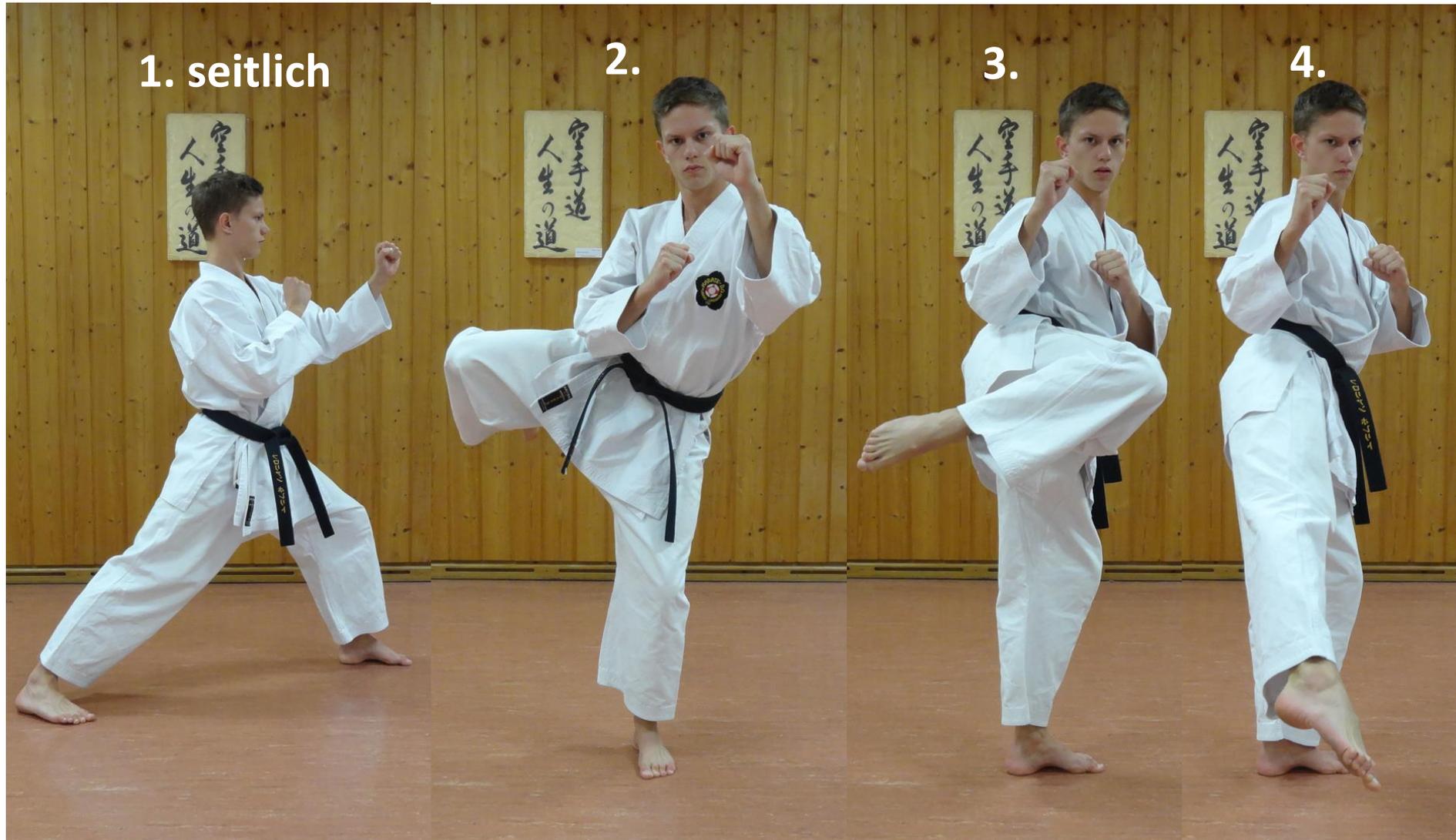


9. Yoko-Geri-Kekomi mit Übersetzungsschritt im Kiba-Dachi (beide Seiten)



6. Kyu

10. Mawashi-Geri Gedan Heisoku



6. Kyu



11. Mawashi-Geri Chudan Heisoku und Chusoku

