

7. Kyu - Orangegurt



Kihon

1. ZK vor Sanbon-Tsuki
2. KK vor Tetsui-Komi-Kami
3. KK vor Tetsui-Oroshi-Ganmen-Uchi
4. KK vor Tetsui-Hizo-Uchi
5. KB vor Tetsui-Yoko-Uchi-Chudan
6. KK vor Mawashi-Shuto-Uke
7. ZK vor Teisoku-Mawashi-Soto-Keage
8. ZK rück rann ziehen zu ND Mae-Geri-Keage (geschnappt)
9. ZK vor Haisoku-Mawashi-Uchi-Keage
10. KB vor Yoko-Geri-Kekomi mit Übersetzschrift (beide Seiten)

Kata

Pinan Sono Ni

Kumite

Angreifer (5x vor):

1. Oi-Tsuki Jodan

2. Oi-Tsuki Chudan

3. Mae-Geri Chudan
(offene Stellung)

Verteidiger (5x zurück):

Jodan-Uke

Nach dem 5. Angriff

kontern mit Gyaku-Tsuki Chudan + Kiai

Soto-Uke

Nach dem 5. Angriff

kontern mit Gyaku-Tsuki Chudan + Kiai

Gedan-Barai

Nach dem 5. Angriff

kontern mit Gyaku-Tsuki Chudan + Kiai

Selbstverteidigung / Fitness

1. Greifen am Revers / Renraku Sono Ichi

1. 10 Liegestützen + 10 Sit-up + 15 Kniebeugen mit Mae-Geri

Kihon 7. Kyu



1. Sanbon-Tsuki im Zenkutsu-Dachi



2. Tetsui-Komi-Kami im Kokutsu-Dachi



3. Tetsui-Oroshi-Ganmen-Uchi im Kokutsu-Dachi



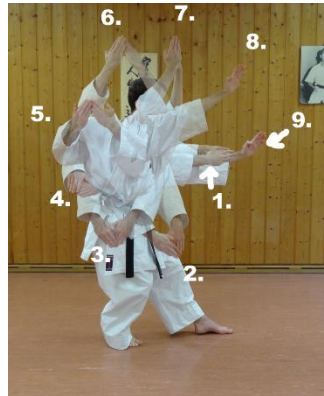
4. Tetsui-Hizo-Uchi im Kokutsu-Dachi



5. Tetsui-Yoko-Uchi-Chudan im Kiba-Dachi



6. Mawashi-Shuto-Uke zurück im Kokutsu-Dachi



7. Teisoku-Mawashi-Soto-Keage im Zenkutsu-Dachi
(von außen nach innen)

8. Rann ziehen zu ND Mae-Geri-Keage (geschnappt)
zurück im Zenkutsu-Dachi

Kihon 7. Kyu



9. Haisoku-Mawashi-Uchi-Keage vor im Zenkutsu-Dachi (von innen nach außen)



10. Yoko-Geri-Kekomi mit Übersetzschrift im Kiba-Dachi (beide Seiten)

