

9. Kyu



Kihon + Grundstellungen

1. ZK vor Oi-Tsuki Jodan/Chudan/Gedan
2. ZK vor Gyaku-Tsuki Jodan/Chudan/Gedan
3. ZK vor Seiken-Ago-Uchi
4. ZK vor Jodan-Uke
5. ZK vor Gedan-Barai
6. ZK vor Uchi-Uke
7. ZK vor Soto-Uke
8. ZK vor Hiza-Geri
9. ZK vor Kin-Geri
10. ZK vor Chudan-Mae-Geri

Kata

Taikyoku Sono Ichi / Ni

Kumite

Angreifer (5x vor):

1. Oi-Tsuki Jodan
2. Oi-Tsuki Chudan

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

Kihon 9. Kyu



1. Oi-Tsuki im Zenkutsu-Dachi



2. Gyaku-Tsuki im Zenkutsu-Dachi



3. Seiken-Ago-Uchi im Zenkutsu-Dachi



4. Jodan-Uke im Zenkutsu-Dachi



5. Gedan-Barai im Zenkutsu-Dachi



6. Uchi-Uke im Zenkutsu-Dachi



7. Soto-Uke im Zenkutsu-Dachi



8. Hiza-Geri im Zenkutsu-Dachi



9. Kin-Geri im Zenkutsu-Dachi



10. Chudan-Mae-Geri im Zenkutsu-Dachi



8. Kyu - Gelbgurt



Kihon

1. ZK vor Gyaku-Shita-Tsuki
2. KB vor Jun-Tsuki-Chudan
3. ZK vor Tate-Tsuki Chudan
4. ZK vor Morote-Uchi-Uke
5. KK vor Mawashi-Shuto-Uke
6. ZK vor Mae-Geri Jodan
7. ZK vor Uchi-Uke-Gedan-Barai

Kata

Taikyoku Sono San, Pinan Sono Ichi

Kumite

Angreifer (5x vor):

1. Oi-Tsuki Jodan
2. Oi-Tsuki Chudan

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

Selbstverteidigung / Fitness

1. Greifen am Handgelenk
2. 10 Liegestützen + 10 Sit-up

Kihon 8. Kyu



1. Gyaku-Shita-Tsuki (ZK)



2. Jun-Tsuki-Chudan im Kiba-Dachi



3. Tate-Tsuki-Chudan im Zenkutsu-Dachi



4. Morote-Uchi-Uke im Zenkutsu-Dachi



5. Mawashi-Shuto-Uke im Kokutsu-Dachi



6. Mae-Geri Jodan im Zenkutsu-Dachi



7. Uchi-Uke-Gedan-Barai im Zenkutsu-Dachi



7. Kyu - Gelbgurt



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):

Verteidiger (5x zurück):

1. Oi-Tsuki Jodan

Jodan-Uke

Nach dem 5. Angriff

kontern mit Gyaku-Tsuki Chudan + Kiai

2. Oi-Tsuki Chudan

Soto-Uke

Nach dem 5. Angriff

kontern mit Gyaku-Tsuki Chudan + Kiai

3. Mae-Geri Chudan
(offene Stellung)

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 Übersetzungsschritt im Kiba-Dachi (beide Seiten)



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

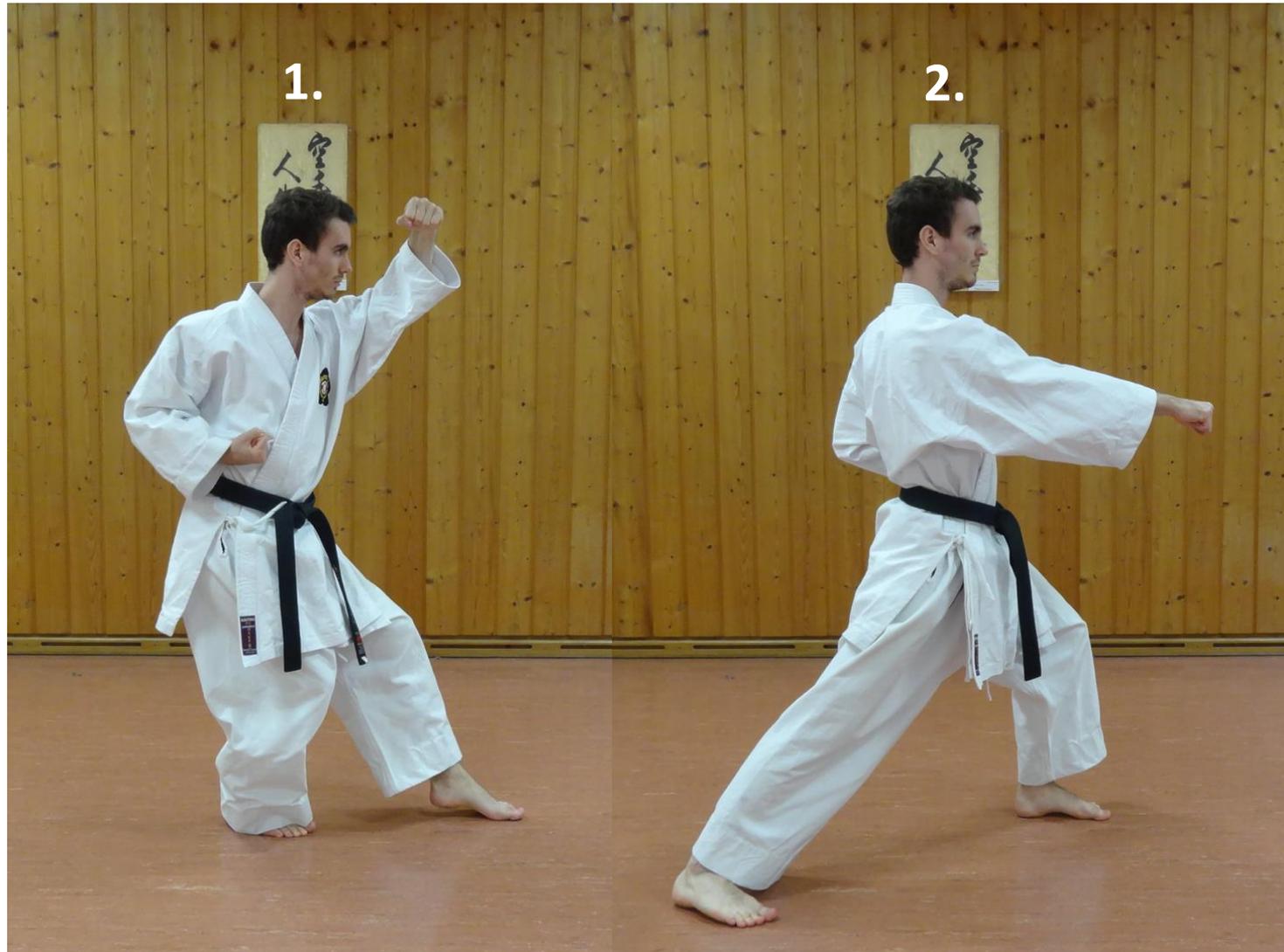
1. Sanbon-Tsuki im Zenkutsu-Dachi



6. Kyu



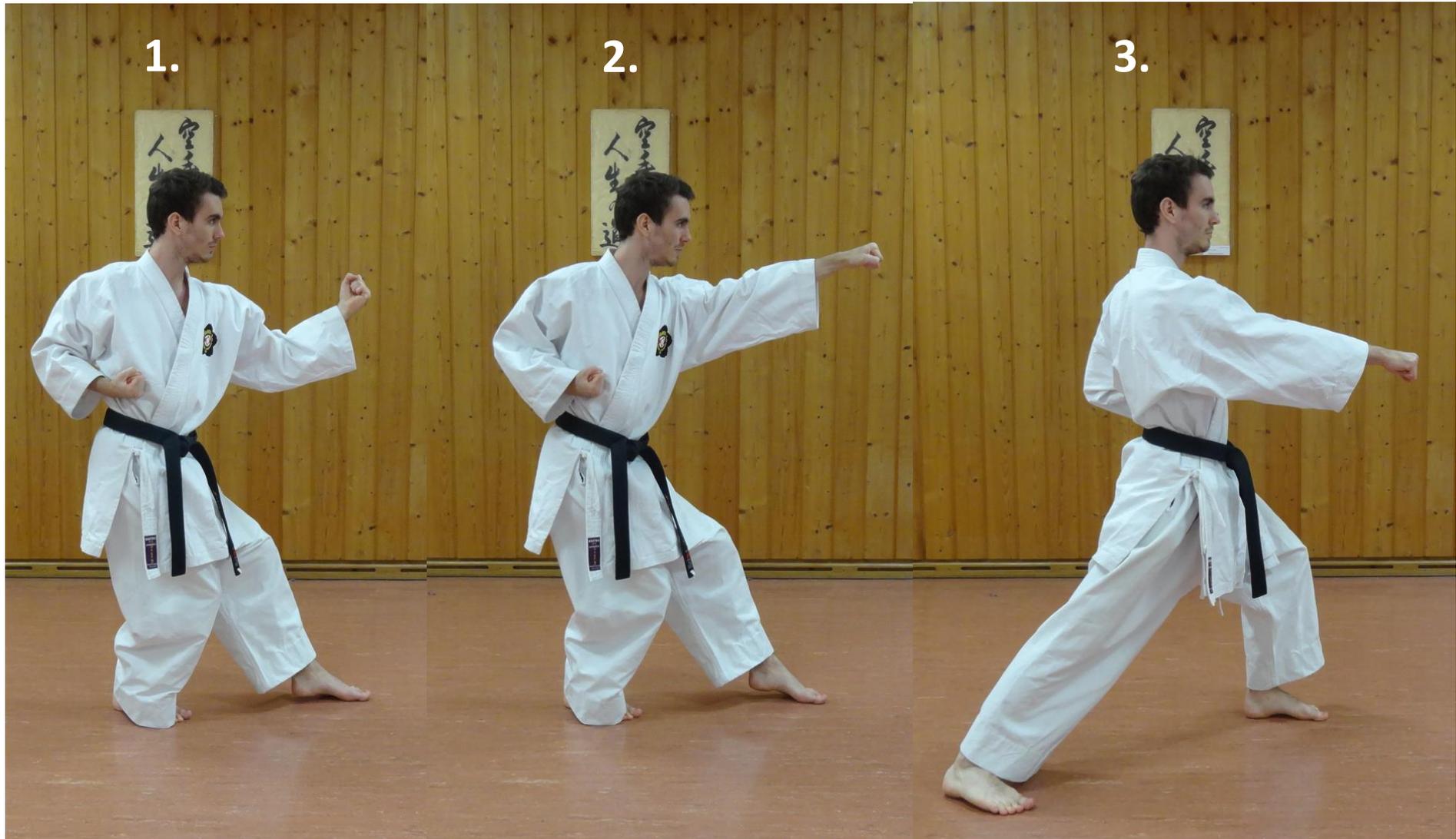
2. Jodan-Uke zurück im Kokutsu-Dachi übersetzen zu ZK Gyaku-Tsuki Chudan (vor)



6. Kyu

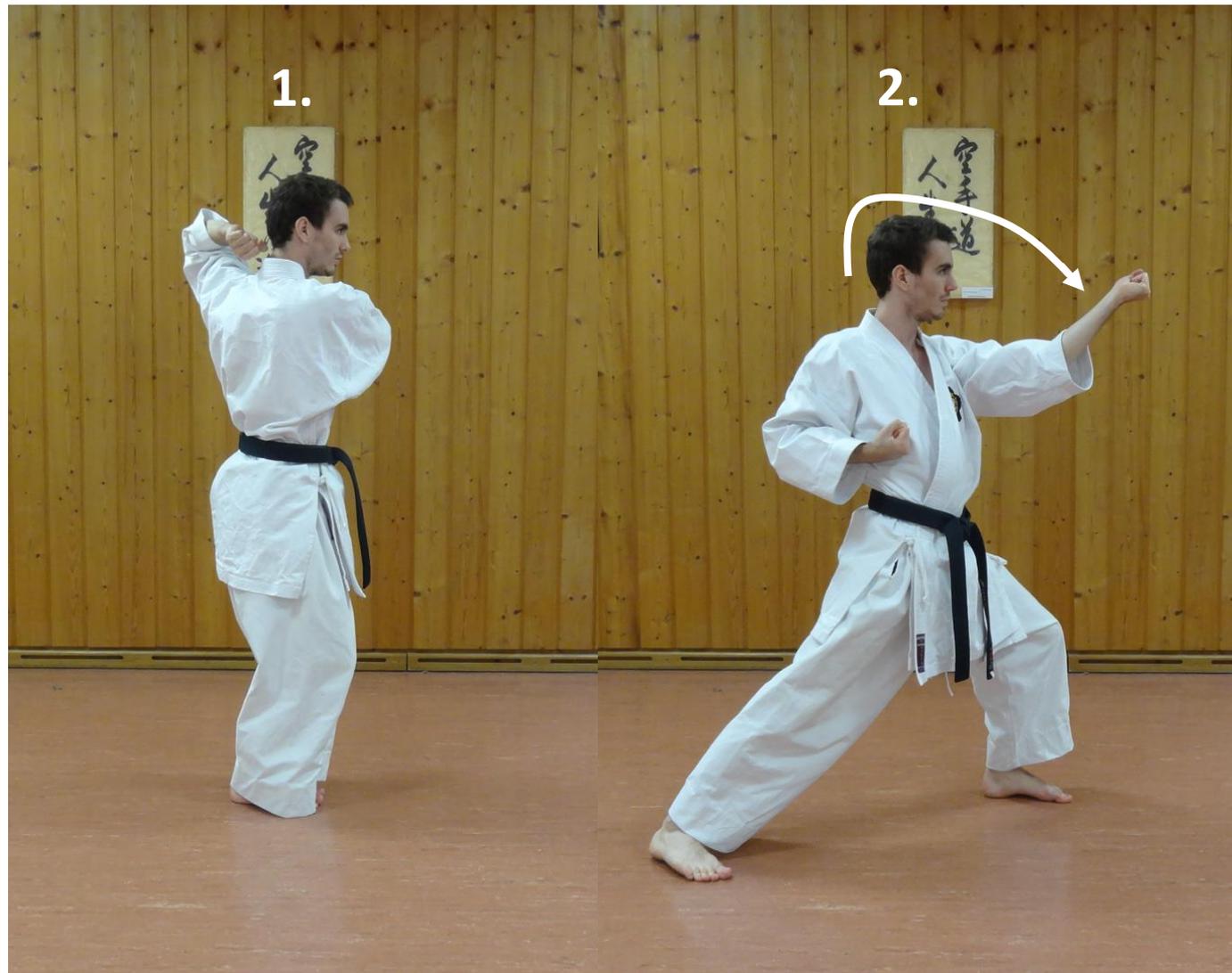


3. Uchi-Uke / Kizami-Tsuki im Kokutsu-Dachi übersetzten zu ZK Gyaku-Tsuki Chudan (vd



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



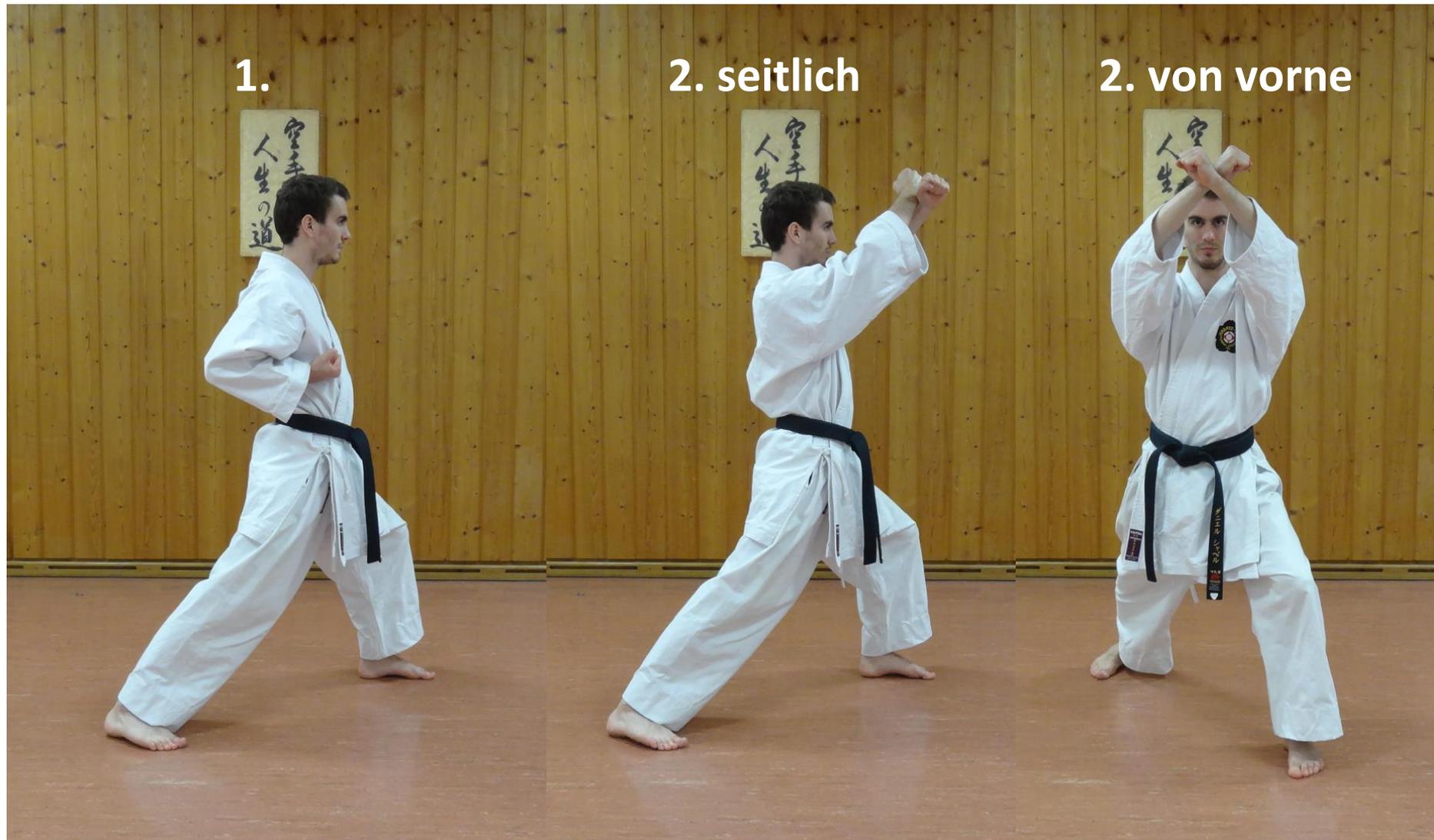
3. von vorne



6. Kyu

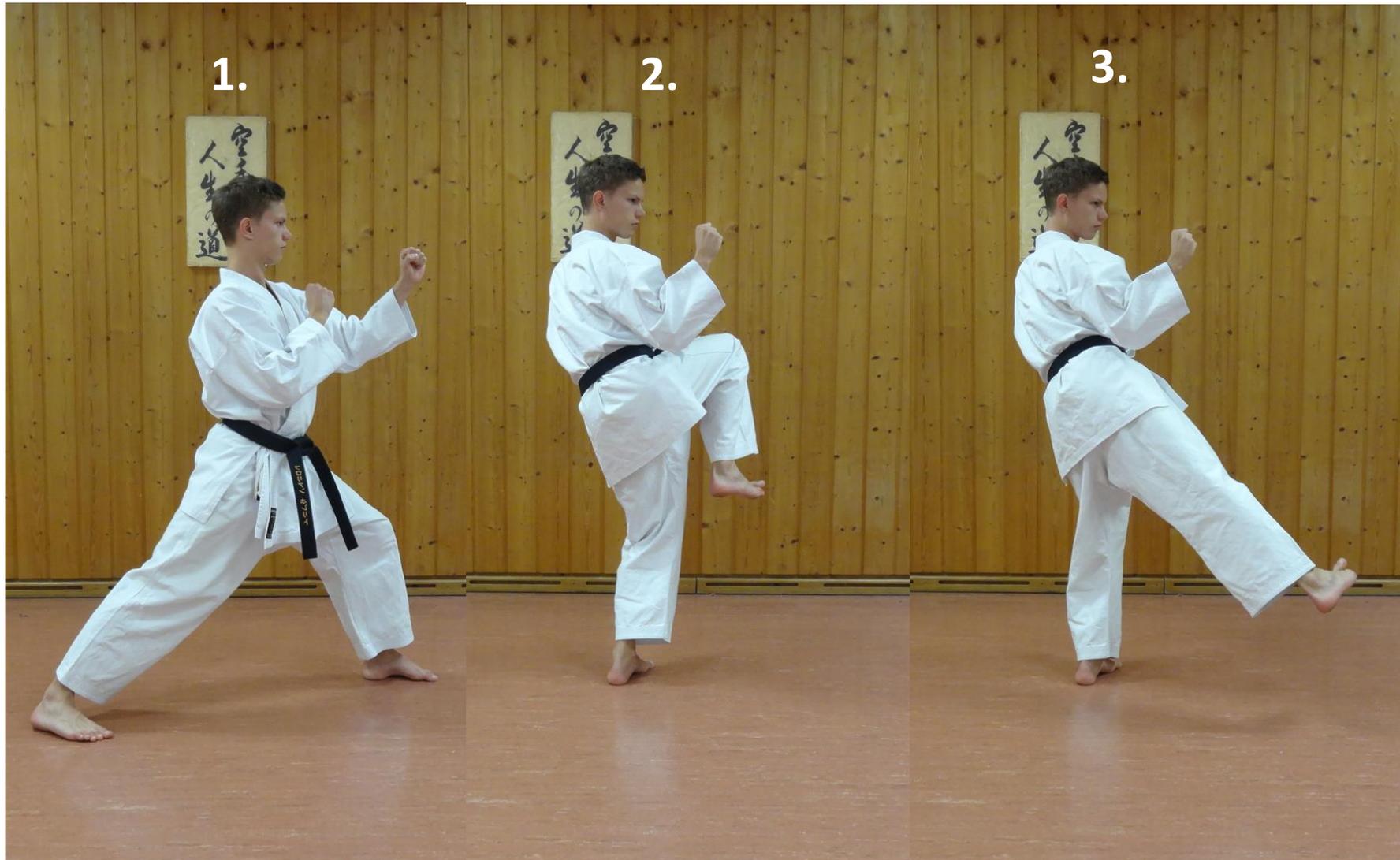


7. Seiken-Juji-Uke Jodan im Zenkutsu-Dachi



6. Kyu

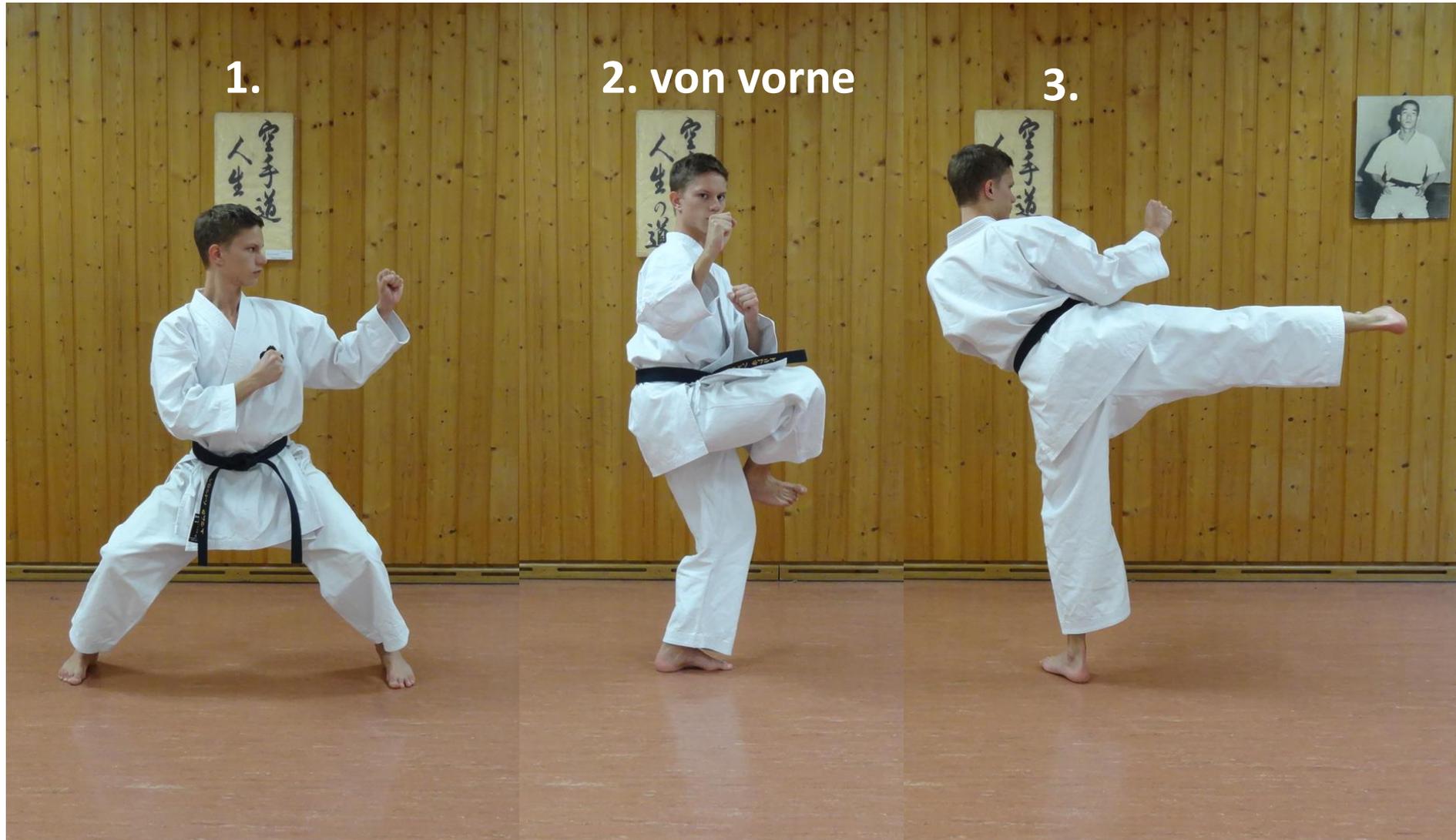
8. Kansetsu-Geri im Zenkutsu-Dachi



6. Kyu

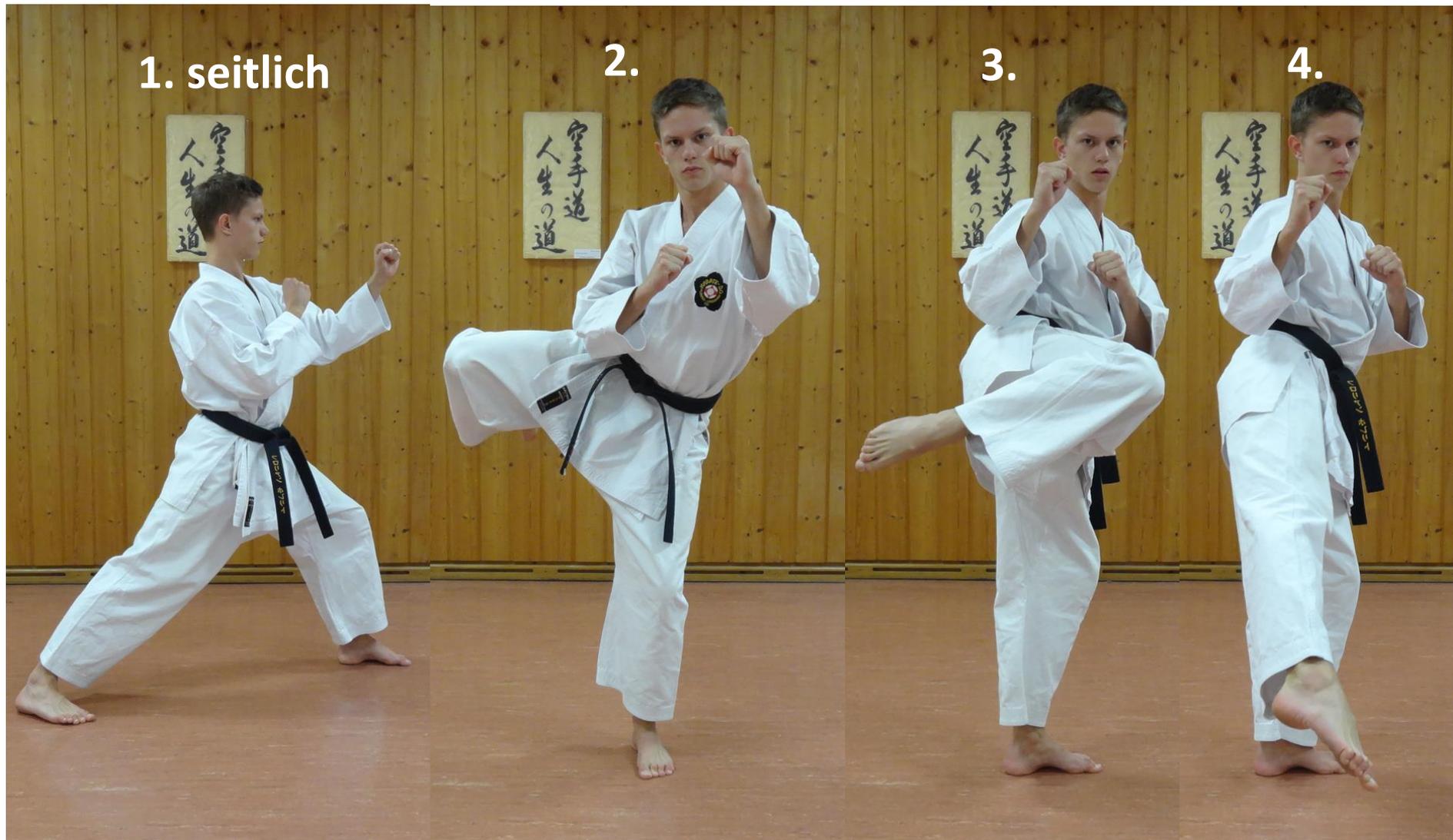


9. Yoko-Geri-Kekomi mit Übersetzungsschritt im Kiba-Dachi (beide Seiten)



6. Kyu

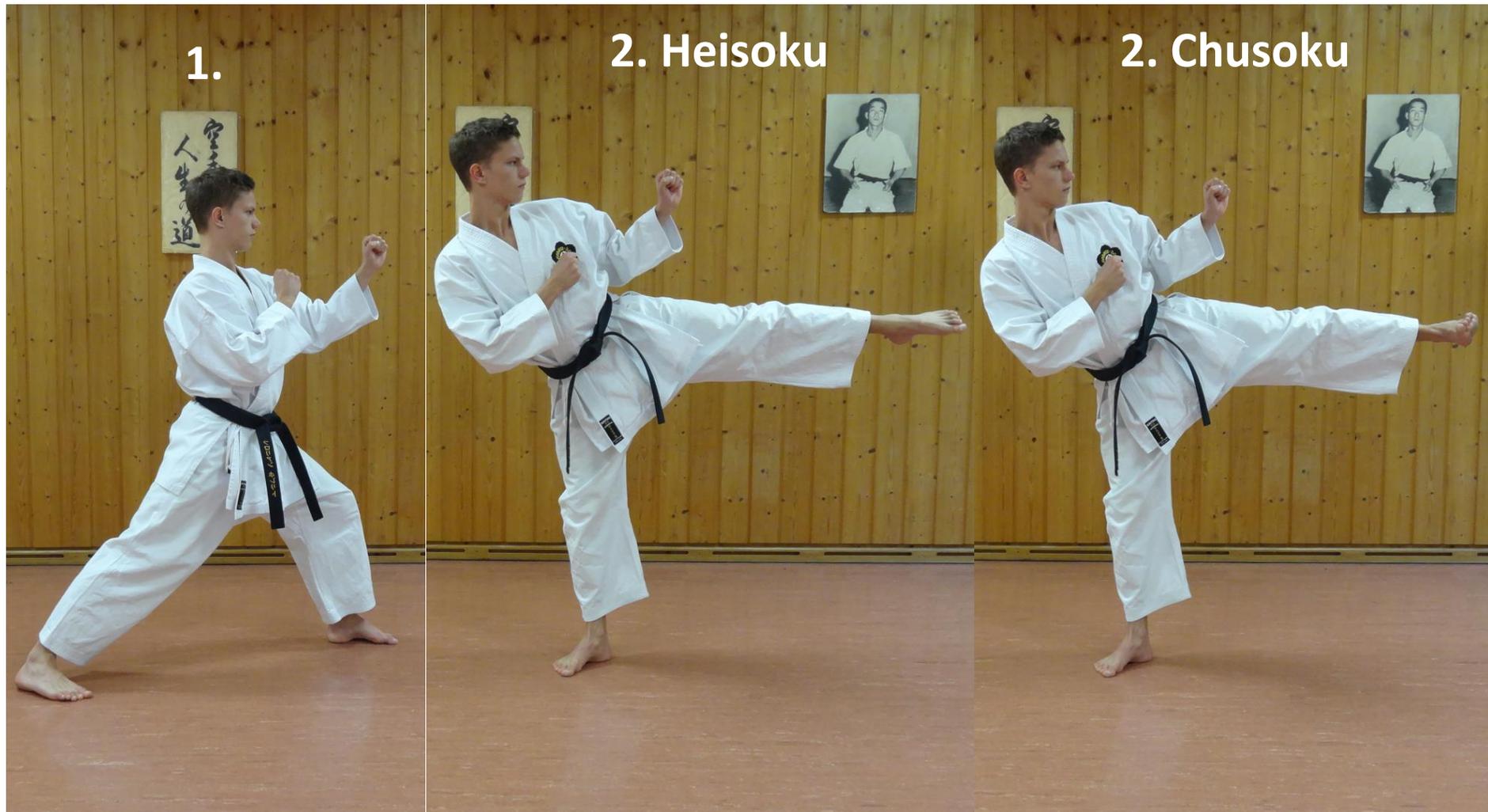
10. Mawashi-Geri Gedan Heisoku



6. Kyu



11. Mawashi-Geri Chudan Heisoku und Chusoku



5. Kyu – 1. Braungurt



Kihon

1. ZK vor Ren-Tsuki
2. KK rück Jodan-Uke/Mae-Ashi-Geri übersetzen zu ZK Gyaku-Tsuki Chudan
3. MD vor Shotei-Uchi (Gedan, Chudan, Jodan)
4. KK vor Shotei-Uke Jodan übersetzten zu ZK Gyaku-Hiji-Ate Jodan
5. ND rück Shotei-Uke Chudan übersetzten zu ZK Gyaku-Tsuki Jodan
6. ZK vor Mae-Geri / Gyaku-Tsuki
7. ZK vor Mawashi-Geri / Gyaku-Tsuki
8. KB vor Yoko-Geri-Kekomi aus der Drehung
9. ZK vor Ushiro-Geri (Gedan, Chudan)

Kata

Pinan Sono Yon (Alle vorherigen Katas können überprüft werden!)

Kumite

Angreifer	Verteidiger	Gegenangriff	Gegenverteidigung
Oi-Tsuki Jodan	Jodan-Uke	Oi-Tsuki Jodan	Jodan-Uke + Gyaku-Tsuki
Oi-Tsuki Chudan	Soto-Uke	Oi-Tsuki-Chudan	Soto-Uke + Gyaku-Tsuki
Mae-Geri Chudan (offen!!)	Gedan-Barai	Mae-Geri Chudan	Gedan-Barai + Gyaku-Tsuki

Selbstverteidigung / Fitness

1. Abwehr von Würgern / Renraku 2
2. 25 Liegestützen + 25 Sit-ups + 30 Kniebeugen mit Mae-Geri
3. 1 bis 3 mal freies Kämpfen

4. Kyu – 2. Braungurt



Kihon

1. ZK vor Sanbon-Ren-Tsuki
2. KK rück Shuto-Sakotsu-Uchi
3. ZK vor Shuto-Yoko-Ganmen-Uchi
4. ND rück Shuto-Uchi-Komi
5. SD vor Shuto-Hizo-Uchi
6. KK vor Shuto-Jodan-Uchi-Uchi
7. SD rück Mae-Shuto-Mawashi-Uke
8. ZK vor Jodan-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) Gyaku-Tsuki Chudan
9. ND rück Mawashi-Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri wechseln zu ZK Gyaku
Yonhon-Nukite Chudan
10. ZK vor Mae-Geri (hinten absetzen) / Mawashi-Geri Jodan
11. KB vor Yoko-Geri-Jodan (aus der Drehung) 3x beide Seiten
12. ZK vor Ushiro-Geri-Jodan

Kata

Pinan Sono Go (Alle vorherigen Katas können überprüft werden!)

Kumite

Angreifer	Verteidiger	Gegenangriff	Gegenverteidigung
Oi-Tsuki Jodan	Jodan-Uke	Oi-Tsuki Chudan	Soto-Uke + Gyaku-Tsuki
Oi-Tsuki Chudan (offen!!)	Soto-Uke	Mae-Geri-Chudan	Gedan-Barai + Gyaku-Tsuki
Mae-Geri Chudan (offen!!)	Gedan-Barai	Oi-Tsuki Jodan	Jodan-Uke + Gyaku-Tsuki

Selbstverteidigung / Fitness

1. Abwehr von Stockangriff (Oben, Seitlich) / 1. Kyokushin-Kumite Form
2. 30 Liegestützen + 30 Sit-ups + 30 Kniebeugen mit Mae-Geri
3. 3 bis 5 mal freies Kämpfen

3. Kyu – 1. Braungurt



Kihon

1. ZK vor Ren-Tsuki
2. SD vor Chudan Hiji-Ate / Gyaku-Age-Hiji-Ate Jodan
3. ND rück Chudan Mae-Hiji-Ate
4. ZK vor Ushiro-Hiji-Ate
5. KB vor 45° Oroshi-Hiji-Ate
6. ZK vor Jodan-Uke / Mae-Geri hinten absetzen / Gedan-Barai in KK zurück / Gyaku-Tsuki in ZK
7. ZK vor Oi-Tsuki Jodan / rück Gedan-Barai / vor Oi-Tsuki Chudan
8. ZK vor Mawashi-Geri Jodan (3x beide Seiten)
9. ZK vor Kakato-Geri Gedan
10. ZK vor Kakato-Geri Jodan

Kata

Gekisai-Dai + Sanchin-no-Kata

(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 Ushiro-Geri Chudan

Selbstverteidigung / Fitness

1. Abwehr von Messerangriffen (Oben, Gerade, Unten)
2. 35 Liegestützen + 40 Sit-ups + 35 Kniebeugen mit Mae-Geri
3. 3 bis 5 mal freies Kämpfen /1. + 2. Kyokushin-Kumite Form

2. Kyu – 2. Braungurt



Kihon

1. KK vor Jodan Uke (gleicher Arm) Soto Uke / umsetzen ZK Gyaku Tsuki
2. ZK vor Hiraken-Tsuki Jodan / vorderes Bein zurück ziehen in KK Gyaku Hiraken Tsuki Chudan
3. SD vor Hiraken-Oroshi-Uchi
4. KB vor Haishu Jodan / ZK vor Haishu Chudan
5. KK vor Hiraken-Mawashi-Uchi
6. ZK vor Age Jodan-Tsuki
7. ND vor Koken-Uke Jodan
8. KK rück Koken-Uke Chudan
9. ND vor Koken-Uke Gedan
10. ZK vor Mae-Geri (gleiches Bein) Mawashi-Geri / Gyaku Tsuki Chudan
11. ZK vor Ushiro-Geri / Gyaku Tsuki Chudan
12. ZK vor Ura-Mawashi-Geri / Gyaku Tsuki Chudan
13. Kamae Tobi-Mae-Geri (3 Ausführungen)
14. Kamae Tobi-Nidan-Geri

Kata

Yantsu + Tsuki-No-Kata (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 Ushiro-Geri Chudan
5. Angriff Mawashi-Geri

Selbstverteidigung / Fitness

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

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

1. Dan – 1. Schwarzgurt



Kihon

1. ZK vor Sanbon-Ren-Tsuki
2. SD vor Haito-Uchi-Jodan
3. KK rück Haito-Uchi-Chudan
4. MD vor Haito-Uchi-Gedan
5. ZK vor Ren-Tsuki / Jodan-Uke rück / Gyaku-Tsuki Chudan / Schritt vor ZK Uraken-Uchi / Gyaku-Tsuki Chudan
6. NK rück Osae-Uke /umsetzen zu ZK / Gyaku-Haito-Uchi-Jodan
7. ZK vor Mawashi-Geri/Yoko-Geri (gleiches Bein) Gyaku-Tsuki Chudan
8. ZK vor Oi-Tsuki Jodan / Ushiro Geri / Gyaku-Tsuki Chudan, 3x Rechts, 3x Links
9. Kamae Kage-Geri-Kakato Chudan
10. Kamae Kage-Geri-Kakato Jodan
11. Kamae Ushiro-Mawashi-Geri Gedan/Chudan/Jodan

Kata

Gekisai Sho + Seienchin (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
6. Angriff Ushiro-Mawashi-Geri

Selbstverteidigung / Fitness

1. Alle vorherigen Selbstverteidigungen + Renraku 5
2. 60 Liegestützen + 60 Sit-ups + 60 Kniebeugen mit Mae-Geri + 20 Tobi-Geris mit beiden Beinen an den Sandsack
3. 3 bis 5 mal freies Kämpfen /1. + 2. +3. + 4. + 5. Kyokushin-Kumite Form
4. Bruchtest 2cm Seiken und Geri