

3. Kyu (Tekki Shodan und/oder Empi)

Kihon

6-8 Techniken oder Komb. aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers

je 3-5 x

1. ⇐ (Suri-Ashi) Tate Shuto-Uke/Mawashi-Empi (ZK) ⇒ Gedan-Barai/Gyaku-Tsuki
2. ⇐ (Suri-Ashi) Uchi-Ude Uke ⇒ Gedan-Uke/j Nagashi Uke/Uraken-Uchi
3. ZK ⇒ Nami-Ashi (im Stand, vorderes Bein)/(Schritt vor) Morote-Uke
4. ⇒ Gedan-Barai (ZK)/Kagi-Tsuki (KB)/ (hi. Bein ranziehen) Yoko-Geri (v. Bein)/Gyaku-Tsuki (ZK)
5. ⇐ Shuto-Uke (Suri-Ashi KK)/ ⇒ Shuto-Uke (KK)/ (hi. Bein ranziehen, v. Bein) Ura-Mawashi/Gyaku-Tsuki (ZK)
6. ⇐ (Suri-Ashi) Gedan-Barai/Gyaku Age-Tsuki ⇒ Mawashi-Geri (ZK)
7. ⇒ Oi-Tsuki (ZK)/ (hi. Bein ranziehen in Kosa-Dachi) Gyaku Gedan-Tsuki/ j Nagashi-Uke/ (hi. Absetzen, ZK) Gedan-Barai
8. ⇒ (hi. Bein ranziehen, v. Bein) Yoko-Geri Kekomi/Ushiro-Geri (ZK)

Tekki Shodan

Empi

Bunkai

Fünf Katatechniken in Anwendung mit Partner

Angriff:

1. ZK ⇒ li. Oi-Tsuki ch
2. ZK ⇒ li. Oi-Tsuki ch
3. ZK ⇒ re. Ashi-Barai/Oi-Tsuki ch
4. ZK ⇒ re. Mae-geri/Oi-Tsuki
5. ZK ⇒ 1. re. Mae-geri/Oi-Tsuki j; 2. Gyaku-Tsuki ch
6. ZK ⇒ re. Ashi-Barai/Oi-Tsuki j/Gyaku-Tsuki j
7. ZK ⇒ re. Oi-Tsuki j

Abwehr:

1. ZK ⇐ (Suri-Ashi) li. Tate-Shuto-Uke; ⇒ KB Uraken-Uchi (Ellenbogen brechen, dabei Arm Gegner festhalten)/Gedan-Barai (als Angriff auf Oberschenkel oder Genitalien)/Ashi-Barai v. Fuss/Gayku-Tsuki

2. ZK ⇐ (Suri-Ashi) re. Nagashi-Uke j/li. Tettsui-Uchi od. Oi-Tsuki j; li. Arm fegt Angriffsarm Gegner nach unten weg (Otohi-Uke)/Schritt vor seitlich Uraken-Uchi

3. im Stand Nami-Ashi/Morote-Uke; Arm mit beiden Händen über Kreuz greifen und nach re. unten hebeln.

4. li. Gedan-Barai (knien)/aufstehen und Oi-Tsuki mit beiden Händen nach re. mitnehmen an Hüfte; mit Gedan-Barai Oi-Tsuki-Arm wegdrücken und halten/li. Tate-Tsuki(KB)

5. ZK ⇐ (Suri-Ashi) li. Gedan-Barai/Age-Tsuki (dabei Arm greifen)/re. Hiza-Geri; absetzen (re. vorn); re. v. Nagashi-Uke j/Gedan-Tsuki/Ushiro-Gedan-Barai (den Gyaku-Tsuki Arm wegdrücken/halten)/v. Bein ranziehen und Ushiro-Geri mit hinterem Bein

6. v. Bein hoch/ li. Haishi – Uke j; re. Shuto-Uchi (Abwehr Gyaku-Tsuki)/Soto-Uke (Arm brechen)/Arm übernehmen mit li. Tate-Shuto-Uke/re. KB absetzen Tsuki ch/Tsuki j

7. ZK ⇐ (Suri-Ashi) li. Taisho-Uke j/Taisho-Kosa-Uke (Wechsel) Gegnerarm mit li. Arm runterdrücken und drehen;re. Arm drückt gegen Ellbogen, dabei hochgehen und Gegner mit hochdrücken/kontrollieren.

Tekki Shodan

Empi

je 3-5 x langsam und schnell

Kumite

*Basistechniken Kumite aus dem freien Steppen mit Partner:
Konterformen gegen verschiedene Angriffe. Angriffe bestimmt der Prüfling. Es sind jeweils zwei unterschiedliche Techniken zu zeigen*

2 x direkter Konter (Bewegung in den Gegner hinein)

1. Angriff: Kizami Tsuki (Suri-Ashi)
Abwehr: Nagashi-Uke j/Gyaku-Tsuki (Suri-Ashi nach vorn, gleichzeitig)
2. Angriff: Gyaku-Tsuki (Suri-Ashi)
Abwehr: Nagashi-Uke ch/Gyaku-Uraken (Suri-Ashi nach vorn, gleichzeitig)

2 x indirekter Konter

1. Angriff: Kizami Tsuki (Suri-Ashi)
Abwehr: Nagashi-Uke j (Suri-Ashi zurück) /Gyaku-Tsuki (Suri-Ashi nach vorn)
2. Angriff: Mae-Geri (hinteres Bein)
Abwehr: Gedan-Barai (Suri-Ashi zurück) /Gyaku-Tsuki (Suri-Ashi, nach vorn)

2 x nachgesetzter Konter - (Kombination)

1. Angriff: Kizami Tsuki (Suri-Ashi)
Abwehr: Nagashi-Uke j (Suri-Ashi zurück) /Gyaku-Tsuki (Suri-Ashi nach vorn)/Ura-Mawashi (hinteres Bein)

2. Angriff: Gyaku-Tsuki (Suri-Ashi)

Abwehr: Nagashi-Uke ch (Suri-Ashi zurück) /Gyaku-Tsuki j (Suri-Ashi, nach vorn)/Schritt seitwärts, dann hinteres Bein Mawashi-Geri ch

2 x Würfe

1. Angriff: Mawashi-Geri (hinteres Bein)

Abwehr: Nagashi-Uke j (Suri-Ashi zurück) /Bein kontrollieren, nach vorn Aushebeln

2. Angriff: Ushiro-Geri (hinteres Bein)

Abwehr: direkt nach vorn Aushebeln

1-3x Randori oder Shiai

je Seite 3-5 x langsam und schnell

SV

Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:

- Stoßen von vorne/ Stoßen von hinten
- beliebiges Greifen
- beliebige Körperumklammerung
- beliebigen Faustschlag
- Kombination Faustschläge
- beliebige Fußtritte hinteres Bein
- Stockangriff von oben

Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Alle gezeigten Schlag und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden

je 3-5 x langsam und schnell