

5. Kyu (Heian Yondan)

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. ZK ⇒ Sanbon-Zuki
2. KK/ZK ⇐ Shuto-Uke/Gyaku-Shuto-Uchi
3. KK/ZK ⇒ Kagewake-Uke (im Stand)/Mae-Geri/Oi-Tsuki chudan
4. ZK ⇐ Age-Uke/Mae-Geri/Gyaku-Tsuki
5. ZK/KK/ZK ⇒ Juji-Uke/Morote-Uke (nur umsetzen)/Gyaku-Tsuki
6. ZK ⇒ Mae-Rengeri (j/ch)
7. ZK ⇒ Mawashi-Geri/Gyaku-Tsuki chudan
8. KB ⇔ Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung)

Bunkai

Fünf Katatechniken in Anwendung mit Partner

Angriff:

1. ZK ⇒ re. Oi-Tsuki j
2. ZK ⇒ li. Mae-geri
3. ZK ⇒ re. Oi-Tsuki j
4. ZK ⇒ re. Mae-geri/Oi-Tsuki j
5. ZK ⇒ re. Oi-Tsuki ch

Abwehr:

1. KK ⇒ li. Kaishu- Haiwan- Uke/li. Arm greifen und nach unten ziehen/einhaken/re. Shuto-Uchi (umsetzen in ZK)
2. ZK ⇒ li. Juji-Uke/ ZK Morote-Uke (Gegner über das re. vordere Bein mit Morote-Uke blocken/werfen)
3. ZK (hoch)⇐ nach li. ausweichen mit Tate-Shuto-Uke (re.)/Yoko-Geri (oder Ura-Mawashi Geri)/absetzen/Gyaku-Empi (Gegner greifen wie in Kata) oder Ashi-Barai
4. ZK ⇒ nach rechts Gedan-Shuto-Uke/ausholen Shuto-Uke am Kopf/Wendung im Stand/Age-Uke (offene Hand)/Gyaku-Shuto-Uchi j
5. ZK ⇐ li. Kagewake-Uke (zuerst Block Soto-Uke mit li./re. Arm übernimmt seidl. li. ZK mit Mawashi-Geri ch (re.), dabei Arm

greifen/absetzen und von oben Empi (re.) / li. Arm zieht dabei Gegner nach unten

Alternativ

5. ZK ⇐ re. Kagewake-Uke (zuerst Block Soto-Uke mit re./li. Arm übernimmt umsetzen in ZK/re. streckt sich nach vorne und greift um den Nacken des Gegners herum und zieht ihn nach unten mit Hiza-Geri

je 3-5 x langsam und schnell

Kumite

überlaufende Techniken: Basistechniken aus dem Steppen

Teil 1:

Angriff mit überlaufende Techniken:

2 Kombinationen Faust-Faust

- Kizami-Tsuki/Gyaku-tsuki
- Uraken/Gyaku-Tsuki

2 Kombinationen Faust-Fuß

- Gyaku-Tsuki ch/Mawashi-Geri j
- Mae-Geri/Oi-Tsuki

Ura-Mawashi-geri hinteres Bein

Teil 2:

Abwehr und Konter gegen oben stehende Techniken (frei)

Teil 3:

1-3x Randori oder Shiai

je Seite 3-5 x langsam und schnell

SV

Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:

- beidhändiges Arm- /Handgreifen
- zweihändiges Greifen Rever/Kleidung
- Körperumklammerung von vorne
- gerader Faustschlag
- gerader Fußtritt (Mae-geri)
- Halbkreistritt (Mawashi-geri)

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

je 3-5 x langsam und schnell