

6. Kyu (Heian Sandan)

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 ⇒ Oi-Zuki/Gyaku-Tsuki
2. ZK ⇒ Sanbon-Zuki
3. ZK ⇐ Age-Uke/Gyaku-Tsuki
4. ZK/KB ⇒ Soto-Ude-Uke/Yoko-Empi
5. KK/ZK ⇐ Uchi-Ude-Uke/Gyaku-Tsuki
6. KK/ZK ⇒ Shuto-Uke/Gyaku-Nukite
7. ZK ⇒ Yoko-Uraken jodan
8. ZK ⇒ Mae-Geri Keage jodan(aus Chudan - Kamae)
9. ZK ⇒ Mawashi-Geri
10. ZK ⇒ Yoko-Geri Kekomi
11. KB ⇔ Yoko-Geri Keage (3x rechts u. links, mit Übersetzungsschritt)

Bunkai

Vier Katatechniken in Anwendung mit Partner

Angriff:

1. ZK ⇒ re. Oi-Tsuki ch
2. ZK ⇒ re. Oi-Tsuki ch/ Block gegen Nukite/ Arm greifen und umdrehen
3. ZK ⇒ re. Mae-Geri/ Gyaku-Tsuki ch
4. ZK ⇒ Greifen von hinten

Abwehr:

1. KK ⇐ re. Uchi-Uke/Tate-Tsuki/ Aufstehen Arm brechen
2. ZK ⇐ li. Otoshi-Uke/re. v. Nukite (re. Bein vorn)/ in den Mann drehen über den Rücken Uraken (re. Bein in KB wegsetzen)
3. ZK ⇐ re. Bein hoch/ Fumikomi bzw. Feger/ Block Kata-Uke/ Uraken
4. ZK ⇐ li. Bein ranziehen (aus dem Gleichgewicht bringen)/Drehung mit Block/ Uraken/ Uraken

je 3-5 x langsam und schnell

Kumite

verschiedenes Steppen: Basistechniken aus dem Steppen

Teil 1: Angriff mit

- 2 Einstepptechniken:
 1. Kizami-Tsuki
 2. Gyaku-Tsuki
 3. Uraken
- 2 Zweistepptechniken:
 1. Kizami/Gyaku-Tsuki,
 2. Gyaku-Tsuki/Uraken
- 2 Kombinationen Faust-Fuß:
 1. Gyaku-Tsuki/Mawashi-Geri,
 2. Oi-Tsuki/Mae-Geri
- Ura-Mawashi-Geri vorderes Bein

Teil 2:

Abwehr und Konter der oben stehende Techniken (frei)

Teil 3:

1-3x Randori

je Seite 3-5 x langsam und schnell

SV

Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:

- beliebiges einarmiges Arm- bzw. Handgreifen
- einarmiges Greifen Revers/ bzw. Kleidung
- Körperumklammerung von hinten
- gerader Faustschlag
- gerader Fußtritt (Mae-Geri)

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

je 3-5 x langsam und schnell