

8. Kyu (Heian Shodan)

Kihon

5 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
2. ZK ⇒ Gyaku-Zuki
3. ZK ⇐ Age-Uke
4. ZK ⇒ Uchi-Ude-Uke
5. ZK ⇐ Soto-Ude-Uke
6. ZK ⇒ Gedan-Barai
7. KK ⇒ Shuto-Uke
8. ZK ⇒ Mae-Geri

Bunkai

Drei Katatechniken in Anwendung mit Partner

Angriff:

1. ZK ⇒ li. Mae-Geri ch/ Arm greifen
2. ZK ⇒ re. Oi-Tsuki j/ Mae-Geri
3. ZK ⇒ li. Oi-Tsuki ch

Abwehr:

1. ZK ⇐ re. Gedan-Barai/ Tettsui-Uchi/ Gyaku-Tsuki
2. ZK ⇐ li. Gedan-Barai/ Ausholbewegung offene Hand als Block/ v. Bein ranziehen, mit anderem Bein vor Age-Uke (Arm brechen)
3. KK ⇐ (45°) Shuto-Uke/ Shuto-Uke (Gegner werfen)

je 3-5 x langsam und schnell

Kumite

Basistechniken Kumite aus dem festen Stand (Kampfstellung) mit Partner

1. Kizami-tsuki mit Ausfallschritt
2. Uraken-uchi mit Ausfallschritt
3. Gyaku-tsuki mit Ausfallschritt
4. Mawashi-geri vorderes Bein mit Beisetzschrift

je Seite 3-5 x langsam und schnell

SV

Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:

- Handgreifen von vorne
- Fassen von vorne (Kleidung)

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

je 3-5 x langsam und schnell