

9. Kyu (Taikyoku 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 ⇒ Soto-Ude-Uke
5. ZK ⇒ Gedan-Barai
6. ZK ⇒ Mae-Geri

Bunkai

Drei Katatechniken in Anwendung mit Partner

Angriff:

1. ZK ⇒ re. Oi-Tsuki ch
2. ZK ⇒ re. Oi-Tsuki j
3. ZK ⇒ re. Mae-Geri

Abwehr:

1. ZK ⇐ li. Age-Uke/Gyaku-Tsuki
2. ZK ⇐ li. Soto-Uke/Gyaku-Tsuki
3. KK ⇐ (45°) li. Gedan-Barai/Gyaku-Tsuki

je 3-5 x langsam und schnell

Kumite

Basistechniken Kumite aus dem festen Stand (Kampfstellung) mit Partner

1. Kizami-tsuki im Stand
2. Uraken-uchi im Stand
3. Gyaku-tsuki im Stand
4. Mawashi-geri vorderes Bein (ohne ransetzen des hinteren Fußes)

je Seite 3-5 x langsam und schnell

SV

Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:

- Handgreifen von vorne
- Fassen von hinten

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

je 3-5 x langsam und schnell