

PRÜFUNGSPROGRAMM zum 2. Kyu

Alle Kombinationen 1 x links, 1 x rechts, nach jeder Kombination (Techniken) in Jyu Dachi, alle Wendungen in Jyu Dachi.



KIHON

ZK Vw Oi Tsuki
ZK Rw Age-Uke, Soto-Uke, Gedan-Barai selber Arm, dann Gyaku-Tsuki,

Wendung 90° nach rechts

ZK Vw Soto-Uke, umsetzen in **KB** mit Yoko-Empi selber Arm Uraken, in **ZK** Gyaku-Tate-Tsuki
KK Rw Morote-Uke, Kizami-Tsuki in **ZK**, selber Arm Gedan-Barai mit Suri-Ashi Rückwärts, dann Mawashi-Tsuki

Wendung 180°

KK Vw Shuto-Uke, Mae-Mawashi-Geri vorderes Bein, beim Absetzen Gyaku-Haito-Uchi in **ZK** Nukite
ZK Rw Jodan Empi-Uke selber Arm Tetsui-Uchi, Mawashi-Gyaku-Empi selber Arm Shuto-Uchi

Wendung 90° nach links

KB Vw Nagashi-Uke, Yoko-Geri in **KB**, umsetzen in ZK mit Uraken-Uchi, Gyaku Jodan-Shotei-Uchi

Wendung 180°

ZK Vw Ashi-Barai, Uraken-Uchi, Hiza-Geri wieder nach hinten absetzen
KK Rw Mae-Geri vorderes Bein, nach hinten in KK absetzen, Nagashi-Jodan-Chudan, umsetzen in **ZK** Gyaku-Tsuki

links vor in 45°

ZK Vw Shuto-Uke, Suri-Ashi zurück mit Nagashi-Jodan Uke in **KK**, Mae Mawashi-Geri Gedan, in **ZK** Gyaku-Tsuki
Jodan Shuto-Uchi in KK,

Wendung 45° rechts

SD Vw Sochin-Dach gleichzeitig Gyaku-Age-Uke und Gedan-Barai, Jodan Uraken-Uchii, Gyaku-Ura-Tsuki Chudan
ZK Rw Mawashi-Uke Konter frei, (z.B. Wurf)

Wendung auf 06 Uhr

SD Vw in Sochin-Dachi Yama-Tsuki, dann greifen (Tsukami-Uke mit obere Hand), Ashi-Barai vorderes Bein, Gedan-Tsuki
KK Rw Nagashi-Uke Chudan, Ushiro-Geri, absetzen in **ZK** Uraken-Uchi Jodan, Gyaku-Tsuki

Wendung 180°

ZK Vw Jodan Juji-Uke, Arm greifen (Tsukami-Uke) ranziehen, Tetsui-Uchi, Yoko-Geri Chudan oder Fumi-Komi vorderes Bein, Gyaku-Mawashi-Empi

Ausgangstellung (Yame)

*** Erwachsene können altersgerechte Änderungen im KIHON für sich erarbeiten. Sie sind dem Prüfer vorab einzureichen!

PARTNERÜBUNG

Auf Ansage vom Prüfer Kombinationen mit Partner aus dem KIHON-Programm

KATA Tekki Nidan

BUNKAI der Prüfling zeigt 2 Phasen aus der Tekki Nidan

KUMITE ***
a) 2 x 2 Minuten Jiyu-Kumite oder
b) Leitung von 2 Shiai-Kumite als Kampfrichter

SELBSTVERTEIDIGUNG

Gegen 2 Gegner mit vom Prüfer vorgegebenen Angriffen
Verschiedene Angriffe nach Vorgabe (auch Stock)

*** Prüflinge ab 35 Jahre können statt der Jiyu-Kumite eine Lehrprobe geben!
Das Verfahren hierzu siehe Programm zum 1. Kyu!!!