

PRÜFUNGSPROGRAMM zum 5. 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 KB₂ selber Arm Yoko-Empi, Uraken-Uchi, dann **JD /Jiyu-Dachi**)
KK Rw Morote-Uke selber Arm Kizami-Tsuki in **ZK**, dann Gyaku Mawashi -Tsuki

Wendung um 180°

KK Vw Shuto-Uke, Mae-Ashi-Geri, umsetzen in **ZK Gyaku-Nukite**
ZK Rw Jodan-Empi uke, Gyaku-mawashi Empi selber Arm Gyaku-Shuto-Uchi

Wendung um 90° nach links

KB Vw Yoko-Geri absetzen in **KB** mit Gedan-Barai, umsetzen in **ZK**
Gyaku Jodan-Tsuki

Wendung um 180°

ZK Vw Jodan-Chudan Rentsuki, Hiza-Geri wieder nach hinten absetzen
ZK Vw Mae-Geri, Sanbon-Rentsuki
KK Rw Mae Mawashi-Geri vorderes Bein zum Standbein absetzen mit Yori-Ashi Shuto Uke in **KK**
Jodan -Nukite, vor mit Mae-Geri, dann umsetzen in **JD**

Ausgangstellung (Yame)

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

PARTNERÜBUNG

Auf Ansage vom Prüfer 2 Kombinationen mit Partner aus dem KIHON-Programm

KATA Heian Yondan

BUNKAI 2 Kata-Phasen aus der Heian Yondan

KUMITE*** 2 x 2 Minuten Jiyu-Kumite Freikampf

SELBSTVERTEIDIGUNG

4 X Abwehr und Konter gegen frei wählbare unterschiedliche Angriffe aus verschiedenen Richtungen

verschiedene Stockangriffe

*** Prüflinge ab 35 Jahre können statt Jiyu-Kumite 2 Kämpfe als Kampfrichter leiten oder eine Lehrprobe geben