

PRÜFUNGSPROGRAMM zum 7. Kyu

Alle Techniken 2 x links, 2 x rechts, nach der vierten Technik in Jyu-Dachi, alle Wendungen in Jyu-Dachi (JD)

KIHON

ZK Vw Oi-Tsuki Chudan
ZK Rw Age-Uke, Gyaku-Tsuki

Wendung 90° nach rechts

ZK Vw Hiza-Geri absetzen, Gyaku-Tsuki
KK Rw Uchi-Uke, umsetzen in **ZK** Gyaku Tate-Tsuki

Wendung 180°

KK Vw Shuto-Uke, umsetzen in **ZK** Gyaku-Tsuki
ZK Rw Gedan-Barai, selber Arm Tetsui-Uchi, Gyaku-Tsuki

Wendung 90° nach links

ZK Vw Mae-Geri, Jodan-Chudan-Rentsuki Mawate
ZK Vw Sanbon-Rentsuki

Wendung 180°

ZK Vw Kin-Geri, absetzen in **KK** Shuto-Uke, umsetzen in **JD**
KK Rw Gedan-Barai, umsetzen in **ZK** mit Gyaku Nukite

Ausgangstellung (Yame)

PARTNERÜBUNG

Tori Angriffe:	4 x Vw	Oi-Tsuki Jodan	Oi-Tsuki Chudan
Uke Abwehren mit Tai Sabaki	4 x Rw	Age-Uke	Soto-Uke
Gegenangriff: beim 4. Angriff		Gyaku Tsuki Chudan	Gyaku Tate-Tsuki

Tori Angriffe:	4 x Vw	Gyaku-Tsuki Ch.	Mae-Geri Chudan
Uke Abwehren mit Tai Sabaki	4 x Rw	Uchi-Uke	Gedan-Barai
Gegenangriff: beim 4. Angriff		Tetsui-Uchi	Gyaku Hiza-Geri

KATA Heian Nidan

BUNKAI *** freie Wahl von 2 Kata-Phasen aus der Heian Nidan

KUMITE 2 Minuten Freikampf

SELBSTVERTEIDIGUNG

Abwehr und Konter gegen folgende Angriffe bei vorwiegender Nutzung der oben angegebenen Kihon-Techniken

- Zwei aufeinander folgende Schwinger Jodan
- der Gegner will (!) den Hals greifen
- Umklammerung von hinten unter den Armen
- Abwehr und Konter gegen aggressives Stoßen

*** Prüflinge zum Zwischengurt bis maximal 11 Jahre brauchen Bunkai nicht zeigen!

