

PRÜFUNGSPROGRAMM zum 3. 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° rechts

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

Wendung 180°

KK Vw Shuto-Uke, 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° links

KB Vw Nagashi-Uke in KB Yoko-Geri, umsetzen in ZK mit Uraken-Uchi, Gyaku Jodan-Taisho-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
KK Vw links vor in 45° 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 12 Uhr

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

Ausgangsstellung! (Yame)

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

PARTNERÜBUNG

4 Kombis nach Ansage aus dem KIHON

KATA Tekki Shodan
BUNKAI der Prüfling zeigt 2 Phasen aus der TEKKI SHODAN
KUMITE*** a) 2 x 2 Minuten Jiyu-Kumite
b) Leitung von 2 Kämpfen als KR
Die Angreifer werden vom Prüfer bestimmt

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, zum Verfahren hierzu siehe Programm zum 1. Kyu!!

