

PRÜFUNGSPROGRAMM zum 6. Kyu

Einzeltechniken oder Kombinationen je 1 x links, 1 x rechts, nach jeder Kombination (Technik) in Jyu-Dachi, Wendungen in Jyu-Dachi (Kampfstellung)



KIHON

Heiko-Dachi vor in Jyu-Dachi

ZK Vw Oi-Tsuki Chudan
ZK Rw Age-Uke, Soto-Uke selber Arm, Gyaku-Tsuki Chudan

Wendung 90° nach rechts

ZK Vw Soto-Uke, umsetzen in **KB** mit Yoko-Empi, dann in **JD**,
KK Rw Uchi-Uke, mit dem gleichen Arm Kizame-Tsuki in **ZK**, Gyaku-Tsuki

Wendung 180°

KK Vw Shuto-Uke, umsetzen in ZK Gyaku-Nukite
ZK Rw Jodan Empi Uke, Gyaku-Mawashi-Empi Uchi

Wendung 90° nach links

ZK Vw Yoko-Geri Gedan, absetzen in **KB** mit Gedan-Barai
umsetzen in **ZK** mit Gyaku Tate-Tsuki
ZK Rw Mae Ashi Geri mit dem vorderen Bein, hinten absetzen
mit Shuto-Uke in **KK**, dann umsetzen in **ZK** Gyaku-Tsuki

Wendung 180°

ZK Vw Mae-Geri Kekomi, Jodan-Chudan-Rentsuki
ZK Vw Sanbon-Rentsuki (Jodan Chudan Chudan),
Mae-Geri nach hinten absetzen

Ausgangstellung (Yame)

KATA Heian Sandan

BUNKAI*** 2 Phasen aus der Heian Sandan

PARTNERÜBUNG

Tor- Angriffe:	2 x Vw	Oi-Tsuki Jodan	Oi-Tsuki Chudan
Uke Abwehr Tai Sabaki	2 x Rw	Nagashi-Uke	Soto-Uke
Gegenangriff;	nach jedem Angriff:	Gyaku Ura-Tsuki	Suri Ashi Gyaku-Tate-Tsuki

Tori-Angriffe:	2 x Vw	Gyaku-Tsuki Chudan	Mae-Geri
Uke Abwehr Tai Sabaki	2 x Rw	Shuto-Uke	Nagashi-Barai
Gegenangriff:	nach jedem Angriff	Gyaku Nukite	Uraken-Uchi

KUMITE 2 Minuten Freikampf

SELBSTVERTEIDIGUNG

- Umklammerung von hinten über den Armen
- der Gegner will in die Haare greifen
- Angriff von der Seite mit einem Stockschlag zur Körpermitte (Chudan!)

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