

3. Kyu (brauner Gürtel)

Kihon

Jede Technik ist 5 x Auszuführen

1. **ZK** ▶ Oi-Zuki r Gedan-Barai v Oi-Zuki
2. **ZK** ▶ Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (im Stand) v Gyaku-Zuki (aus Kamae)
3. **KK** ◀ Age-Uke / Mae-Ashi-Geri / **ZK** Gyaku-Zuki
4. **ZK** ▶ Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki
5. **ZK** ▶ Mae-Mawashi-Geri / Ushiro-Geri
6. **KB** ▶ ◀ 2 x Yoko-Geri-Keage (Beistellschritt) / Kekomi (Beistellschritt)
7. **ZK** ▶ Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
oder alternativ
5 x Ashi-Barai (hinteres Bein) / Gyaku-Zuki

Kata

Tekki Shodan

Anwendung: Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Tekki Shodan zu zeigen.

Kumite

Jiyu-Ippon

Ausgangsstellung: freie Seitenwahl aus Kamae

Ablauf Jede Technik ist 2 mal Auszuführen, jeweils rechts/links

Bewegung

Tori (Angreifer)

Yori-Ashi (gleichzeitiges Gleiten)

Uke (Verteidiger)

Frei

1. Kizami-Zuki Jodan

2. Gyaku-Zuki Chudan

3. Mae-Geri Chudan

4. Mawashi-Geri (?)

5. Ushiro-Geri Chudan

Abwehr und Gegenangriff sind frei

Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen.

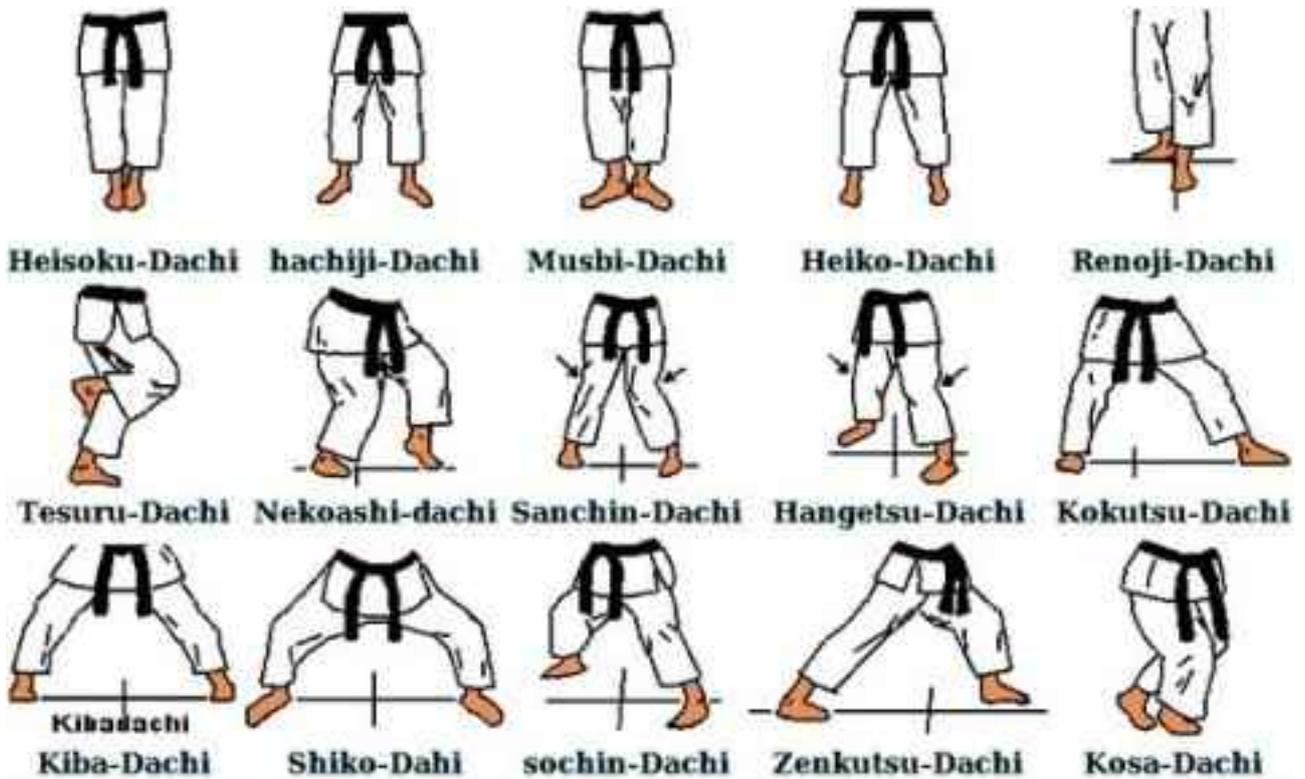
Der Gegenangriff wird zu Kamae Chudan zurückgenommen.

Jiyu-Kumite

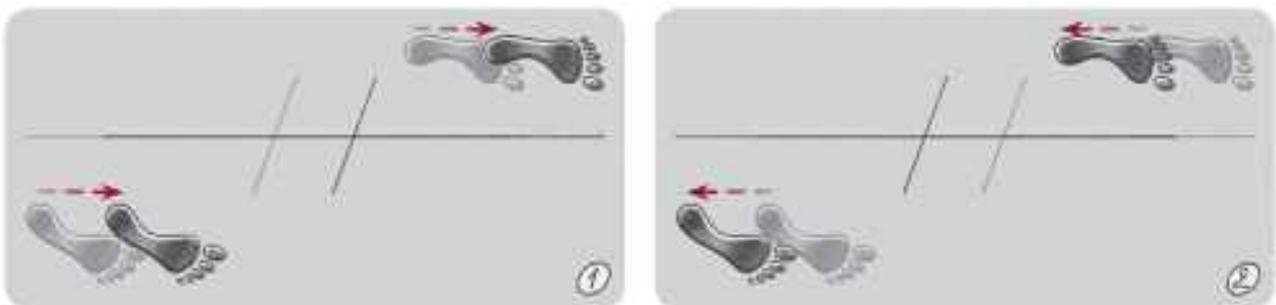
Ashi-Barai – Fußfeger

NA – Neko-Ashi-Dachi
SD – Sochin-Dachi

Katzenfußstellung
Unbewegliche Stellung



Yori-Ashi



Suri-Ashi

