

## 6. Kyu (Grüner Gürtel)

### Kihon

1. ZK  $\Rightarrow$  5 x Sanbon-Zuki
2. KK  $\Leftarrow$  5 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite
  
3. ZK  $\Rightarrow$  5 x Yoko-Uraken Jodan (Arm bleibt stehen) / Gyaku-Zuki
4. ZK  $\Leftarrow$  5 x Age-Uke / Gyaku-Zuki
  
5. ZK  $\Rightarrow$  5 x Mae-Geri / Gyaku-Zuki (Zuki stehen lassen)
6. ZK  $\Leftarrow$  5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
  
7. ZK  $\Rightarrow$  5 x Mawashi-Geri Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)
8. KB  $\Leftrightarrow$  3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan rechts in KB, Beistellschritt (Wendung)  
3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan links, Beistellschritt

### Kata

#### Heian Sandan

### Anwendung

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und zwei Bunkai-Anwendungen aus der Kata Heian Sandan zu zeigen.

### Kumite

#### Kihon-Ippon-Kumite

	<b>Tori</b> (Angreifer)	<b>Uke</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>	Zenkutsu-Dachi	Shizentai
<b>Bewegung</b>	Schritt vor	Schritt zurück, freie Seitenwahl
<b>Ablauf</b>	2 x Oi-Zuki Jodan re/li	Age-Uke / Gyaku-Zuki
	2 x Oi-Zuki Chudan re/li	Uchi-Uke / Gyaku-Zuki
	2 x Mae-Geri re/li	Nagashi-Uke / Konter frei
	2 x Mawashi-Geri re/li	Te-Nagashi-Uke / Konter frei

Bei den Abwehrtechniken ist auch seitliches Ausweichen zu zeigen.