

# 1. Kyu (Brauner Gürtel)

## Kihon (aus Kamae)

1. ZK  $\Rightarrow$  5 x Kizami-Zuki (YA) / Gyaku-Zuki v Oi-Zuki
2. KK  $\Leftarrow$  5 x Gedan-Barai / Uraken (gleicher Arm stehen lassen) / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)
3. SD  $\Leftarrow$  Age-Uke / ZK Gyaku-Zuki, r SD Soto-Uke / ZK Gyaku-Zuki, r SD Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki, r SD Tate-Shuto-Uke / ZK Gyaku-Zuki, r SD Gedan-Barai / ZK Gyaku-Zuki (Wendung) (nach dem SD Hüfte eindrehen mit ZK)
4. KK  $\Leftarrow$  5 x Shuto-Uke / ZK Shuto-Uchi (gleicher Arm) / Mae-Geri (hinten absetzen) / ZK Gyaku-Haito-Uchi
5. ZK  $\Rightarrow$  5 x Oi-Zuki r YA, NA Jodan Te-Nagashi-Uke / Mae-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)
6. ZK  $\Rightarrow$  5 x Kizami-Zuki (YA) / Ushiro-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)
7. ZK  $\Rightarrow$  5 x Ura-Mawashi-Geri (alternativ Yoko-Geri Kekomi) hinteres Bein (Wendung)

## Kata

Wahl aus Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

## Anwendung

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

## Kumite

### Jiyu-Ippon-Kumite

|                         | <b>Tori</b> (Angreifer)  | <b>Uke</b> (Verteidiger)   |
|-------------------------|--|--|
| <b>Ausgangsstellung</b> | freie Seitenwahl aus Kamae   | freie Seitenwahl aus Kamae   |
| <b>Bewegung</b>         | Schritt oder Yori-Ashi vor   | frei   |
| <b>Ablauf</b>           | 2 x Oi-Zuki Jodan/Schritt (re/li)  | Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen.<br>Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen. |
|                         | 2 x Kizami-Zuki, Yori-Ashi (re/li)   |  |
|                         | 2 x Uraken / Gyaku-Zuki Chudan, Suri oder Yori-Ashi (re/li)  |  |
|                         | 2 x Mawashi-Geri mit dem vorderen oder hinteren Bein (wahlweise nach Ansage) (re/li)                   |  |
|                         | 2x Ushiro-Geri oder Ushiro-Ura-Mawashi-Geri (wahlweise nach Ansage) (re/li) vorder- oder hinteres Bein |  |

### Jiyu-Kumite