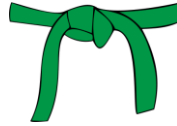




## 6. Kyu (grüner Gürtel)



### Kihon

- |                   |           |   |
|-------------------|-----------|---|
| 1. Zenkutsu-Dachi | vorwärts  | 5 x Sanbon-Zuki   |
| 2. Kokutsu-Dachi  | rückwärts | 5 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite                        |
| 3. Zenkutsu-Dachi | vorwärts  | 5 x Yoko-Uraken Jodan (Arm bleibt stehen) / Gyaku-Zuki      |
| 4. Zenkutsu-Dachi | rückwärts | 5 x Age-Uke / Gyaku-Zuki                                    |
| 5. Zenkutsu-Dachi | vorwärts  | 5 x Mae-Geri / Gyaku-Zuki                                   |
| 6. Zenkutsu-Dachi | rückwärts | 5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki                               |
| 7. Zenkutsu-Dachi | vorwärts  | 5 x Mawashi-Geri Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)       |
| 8. Kiba-Dachi     | seitwärts | 3 x Yoko-Geri Chudan rechts, Beistellschritt dann 3 x links |

### Kumite: (Kihon-Ippon Kumite)

Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung Musubi-Dachi – beide verbeugen sich voreinander	
Danach gehen beide in Hajiji-Dache	
Abstand korrigieren durch Blickkontrolle	
Ausgangsstellung Zenkutsu-Dachi mit Gedan Barai rechtes Bein zurück	Ausgangsstellung Shizentai (Hajiji-Dachi) beim ersten Angriff von Tori geht das rechte Bein zurück in Zenkutsu-Dachi
Techniken im Vorwärtsgang (Zenkutsu-Dachi)	Techniken im Rückwärtsgang (Zenkutsu-Dachi) mit seitlichen Ausweichen (Sabaki)
2 x Oi-Zuki Jodan	Age-Uke nach der letzten Abwehr Konter mit Gyaku-Zuki und Kiai
2 x Oi-Zuki Chudan	Uchi-Uke nach der letzten Abwehr Konter mit Gyaku-Zuki und Kiai
2 x Mae-Geri Chudan	Gedan-Nagashi-Uke nach der letzten Abwehr freier Konter und Kiai
2 x Mawashi-Geri	Te-Nagashi-Uke Konter ist frei mit Kiai

### Kata

Heian Sandan (alle Kata der vorherigen Gürtelprüfungen können mit abgefragt werden)

### Anwendung:

Es ist eine Verteidigungs-Anwendung mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Heian Sandan zu zeigen.

Die bei der Gürtelprüfung genutzten Techniken müssen mit Ausholbewegung und Endposition erklärt werden können.