

Kihon (Grundschule)

5. Kyu Blau-Gurt 1

Alles jeweils 5 mal (jap. Wendung: Mawate)

1. **ZK v** KIZAMI-ZUKI **YA** / OI-ZUKI

(Aus Chudan-Kamae) (Wendung)

2. **ZK** (Im Stand) GYAKU-ZUKI

/ **ZK v** GYAKU-ZUKI

3. **ZK r** AGE-UKE / GYAKU-AGE-EMPI

(Wendung)

4. **ZK r** GEDAN-BARAI

/ GYAKU-MAWASHI-EMPI (Wendung)

5. **KK r** MOROTE-UCHI-UDE-UKE

/ **ZK** GYAKU-ZUKI

6. **KK v** SHUTO-UKE

/ **ZK** GYAKU-SHUTO-UCHI (Jodan Wendung)

7. **ZK v** MAE-ASHI-GERI

/ **v** MAWASHI-GERI (Aus Chudan-Kamae)

8. **ZK r** USHIRO-GERI (Im Rückwärtsgehen ohne Drehung)

Kata Haian Yondan

Kumite 5. Kyu

Kaeshi-Kumite

TORI (Angreifer)

UKE (Verteidiger)

Ausgangsstellung

Kamae

Kamae

1. Bewegung

Schritt vor

Schritt zurück

Ablauf

1a. **V** Jodan-Zuki

1b. **r** Age-Uke danach

1c. **V** **Angriff:** Jodan Zuki

1d. **r** Age-Uke

1e. **Gegenangriff:** Gyaku-Zuki

2a. **V** Chudan-Zuki

2b. **r** Soto-Ude-Uke danach

2c. **V** **Angriff:** Chudan-Zuki

2d. **r** Soto-Ude-Uke

2e. **Gegenangriff:** Gyaku-Zuki

3a. **V** Mae-Geri vor

3a. **r** Gedan-Nagashi-Uke dann

3b. **V** **Angriff:** Mae-Geri

3c. **r** Gedan-Nagashi-Uke Abwehr

3d. **Gegenangriff:** Gyaku-Zuki

Anwendung

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