

Kihon (Grundschule)

Fast alles jeweils **5 mal** (jap. Wendung: Mawate)

1. **ZK v** OI-ZUKI / **r** GEDAN-BARAI
/ **v** OI-ZUKI (Wendung)

2. **ZK v** GYAKU-ZUKI / (Im Stand) KIZAMI
-ZUKI / GYAKU-ZUKI (Aus Kamae)

3. **KK r** AGE-UKE / MAE-ASHI-GERI
/ **ZK** GYAKU-ZUKI

4. **ZK v** UCHI-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI
/ KIZAMI-ZUKI (Wendung)

5. **ZK v** MAE-MAWASHI-GERI
/ USHIRO-GERI (Wendung)

6. **KB S 2 mal** YOKO-GERI-KEAGE (Beistellschritt)
/ KEKOMI (Beistellschritt, nach Wendung **2 mal** zurück)

7. **ZK v** URA-MAWASHI-GERI
/ GYAKU-ZUKI

(oder nach eigener Wahl)

ZK v ASHI-BARAI (hint. Bein) / GYAKU-ZUKI

Kata

Tekki Shodan

Kumite

Jiyu-Ippon (alle Angriffe jeweils 2 mal)

TORI (Angreifer)

UKE (Verteidiger)

Ausgangsstellung

Freie Seitenwahl in Kampfstellung (Kamae)

1. Bewegung

Yori-Ashi

frei

Ablauf

1. KIZAMI-ZUKI (Jodan **re/li**)

2. GYAKU-ZUKI (Chudan **re/li**)

3. MAE-GERI (Chudan **re/li**)

4. MAWASHI-GERI (**re/li**)

5. USHIRO-GERI (Chudan **re/li**)

Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgeschnappt.

Anwendung

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

Freikampf Jiyu-Kumite