

Kihon (Grundschule)

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

NA bedeutet Neko-Ashi-Dachi **SD** bedeutet Sonchin-Dachi
YA bedeutet Yori-Ashi Gleitbewegung

1. **ZK v** KIZAMI-ZUKI **YA** / GYAKU-ZUKI / **v** OI-ZUKI
2. **KK r** GEDAN-BARAI / **ZK** URAKEN / GYAKU-ZUKI
3. **SD v** AGE-UKE / GYAKU-ZUKI
/ **v** SOTO-UKE / GYAKU-ZUKI / **v** UCHI-UDE-UKE /
GYAKU-ZUKI / **v** TATE-SHUTO-UKE / GYAKU-ZUKI
/ **v** GEDA-BARAI / GYAKU-ZUKI
4. **KK r** SHUTO-UKE / **ZK** SHUTO-UCHI
(gleicher Arm)/ MAE-GERI (hinten absetzen) / **ZK** GYAKU-HAITO-UCHI
5. **ZK v** OI-ZUKI / **YA NA** TE-NAGASHI-UCHI (Jodan)
/ MAE-MAWASHI-GERI / GYAKU-ZUKI (Wendung)
6. **ZK v** KIZAMI-ZUKI **YA** / USHIRO-GERI
/ URAKEN / GYAKU-ZUKI (Wendung)
7. **ZK v** URA-MAWASHI-GERI
oder **ZK v** YOKO-GERI-KEKOMI

Kumite 1.Kyu

Jiyu-Ippon (alle Angriffe jeweils 2 mal)

TORI (Angreifer)

UKE (Verteidiger)

Ausgangsstellung

Freie Seitenwahl in Kampfstellung (Kamae)

1. Bewegung

Schritt oder Yori-Ashi **vor**

frei

Ablauf

1. OI-ZUKI (Jodan) (Schritt **re/li**)
2. KIZAMI-ZUKI (**YA re/li**)
3. URAKEN /
YA GYAKU-ZUKI (Chudan **re/li**)
4. MAWASHI-GERI (mit vorderem
oder hinterem Bein, wahlweise nach
Ansage **re/li**)
5. USHIRO-GERI oder
USHIRO-URA-MAWASHI-GERI
wahlweise nach Ansage **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.

Kata Wahl aus Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

Anwendung

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

Freikampf Jiyu-Kumite