

---

## 6. Kyu - grüner Gürtel

---

### Kihon

---

1. **ZK** ➤ 5x Sanbon-Zuki
2. **KK** ◀ 5x Shuto-Uke / **ZK** Gyaku-Tate-Nukite
  
3. **ZK** ➤ 5x Yoko-Uraken Jodan (*Arm bleibt stehen*) / Gyaku-Zuki Chud.
4. **ZK** ◀ 5x Age-Uke / Gyaku-Zuki
  
5. **ZK** ➤ 5x Mae-Geri (*Chudan-Kamae*) / Gyaku-Zuki (*Zuki stehen lass.*)
6. **ZK** ◀ 5x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
  
7. **ZK** ➤ 5x Mawashi-Geri Chudan (*Chudan-Kamae*) (**Wendung**)
  
8. **KB** ➤ 3x Yoko-Geri Kekomi Chudan *rechts* (*Beistellschritt*)  
(**Wendung**)  
◀ 3x Yoko-Geri Kekomi Chudan *links* (*Beistellschritt*)

### Kata

---

#### Heian Sandan

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

# PRÜFUNG

## KARATE - DOJO - ERFELDEN



SHOTOKAN – Prüfung

### Kumite Kihon-Ippon-Kumite

	<b>Tori (Angreifer)</b>	<b>Uke (Verteidiger)</b>
<b>Ausgangsstellung</b>	Zenkutsu Dachi	Shizentai
<b>Bewegung</b>	Schritt vor	Schritt zur. freie Seitenwahl
<b>Ablauf</b>	2 x Oi-Zuki Jodan re/li	Age-Uke / Gyaku-Zuki
	2 x Oi-Zuki Chudan re/li	Uchi-Uke / Gyaku-Zuki
	2 x Mae-Geri Chudan re/li	Nagashi-Uke / Konter frei
	2 x Mawashi-Geri Ch. re/li	Te-Nagashi-Uke / Konter frei
Bei den Abwehrtechniken ist seitliches Ausweichen zu zeigen.		