

7 KYU- ORANGE BELT

KIHON

1. Oi – tsuki (chudan, jodan), zkd
2. Gyaku-tsuki (chudan, jodan), zkd
3. Age – uke/gyaku-tsuki, zkd
4. Soto-uke/gyaku-tsuki, zkd
5. Uchi-uke/kizami-tsuki/gyaku-tsuki, zkd
6. Shuto-uke/gyaku-nukite, kkd, zkd
7. Uraken-uchi, zkd
8. Mae-geri-keage (chudan, jodan), zkd
9. Mae-geri-kekomi (chudan, jodan), zkd
10. Mae-ren-geri (chudan, jodan), zkd/hsd/zkd
11. Yoko-geri-keage, kbd
12. Yoko-geri-kekomi, kbd
13. Mawashi-geri, zkd

KATA: Heian-NIDAN

KUMITE: SANBON KUMITE (in 3 steps):

1. TORI: Oi-tsuki jodan, Oi-tsuki chudan, Mae-geri chudan, zkd
 UKE: Age-uke, soto-uke, gedan-barai, gyaku-tsuki, zkd
2. TORI: Oi-tsuki jodan, Oi-tsuki chudan, Mae-geri chudan, zkd
 UKE: Age-uke, uchi-uke, gyaku gedan-barai, oi-tsuki, gyaku tsuki, zkd
3. TORI: Oi-tsuki jodan, Oi-tsuki chudan, Mae-geri chudan, zkd
 UKE: Haivan-moroto-uke, moroto-uchi- uke, sukui-uke, gyaku-tsuki, kkd, kkd, kkd, zkd

Zkd-Zenkutsu-dachi
 Kkd-Kokutsu-dachi
 Kbd-Kiba-dachi
 Hsd-Heisoku-dachi

WKF: Hidari Zenkutsu-dachi, migi Zenkutsu-dachi.
 Передвижение в этих стойках. Челнок.
 Смена стойки по команде. Передвижение вперёд назад в этих стойках. Передвижение вперёд назад в стойках приставными шагами.
 Передвижение в сторону. Передвижение по диагонали вперёд со сменой стойки.
 Яку цуки чудан. Яку цуки дзёдан. Кидзми цуки дзёдан. Кидзми цуки яку цуки.
 Два яку цуки чудан со сменой стойки.

Акробатика: Кувырок вперёд с группировкой. Кувырок назад со страховкой.
 Кувырок через правое/левое плечо. Кувырок через правое/левое плечо со страховкой.
 Падение вперёд со страховкой. Падение назад со страховкой.
 Падение в сторону со страховкой. Колесо.

Физ.подготовка: 30 отжиманий, 30 пресс, 30 приседаний, 30 спина.

平安二段 „Yoi!“

Heian Nidan (Nr.2)

S = Sotomawaridori
 ● = Krai
 ■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
 ■ = starkes Kime, eine Sekunde Pause
 ---> Zwischenzeit
 X = zwei Sekunden Pause

Techniken 19, 20, 21 schnell ausführen!
 Technik 19 den rechten Fuß etc. Zwischenstellung damit die Hüfte besser übernehmen kann.
 Uchi-Uke in Gyaku-Hanmi (stehtische Hälfte)
 Zenkutsu-Dachi kürzer als normal
 „Yame!“