

6 KYU-GREEN BELT

KIHON

1. Ren-tsuki, zkd
2. Age – uke/gyaku-tsuki, zkd
3. Uchi-uke/kizami-tsuki/gyaku-tsuki, zkd
4. Soto-uke/kizami-uraken-uchi/gyaku-tsuki, zkd
5. Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-nukite, kkd/zkd
6. Shuto-uchi, zkd
7. Yoko-empi-uchi, kbd
8. Mae-geri, zkd
9. Mae-ren-geri (jodan/chudan), zkd/hsd/zkd
10. Yoko-geri-keage, kbd
11. Yoko-geri-kekomi, kbd
12. Mawashi-geri, zkd
13. Ura-mawashi-geri, zkd
14. Ushiro-geri (back forward), zkd
15. Shiho-gyaku-tsuki, zkd

KATA: Heian-SANDAN

KUMITE: KIHON-IPPON-KUMITE:

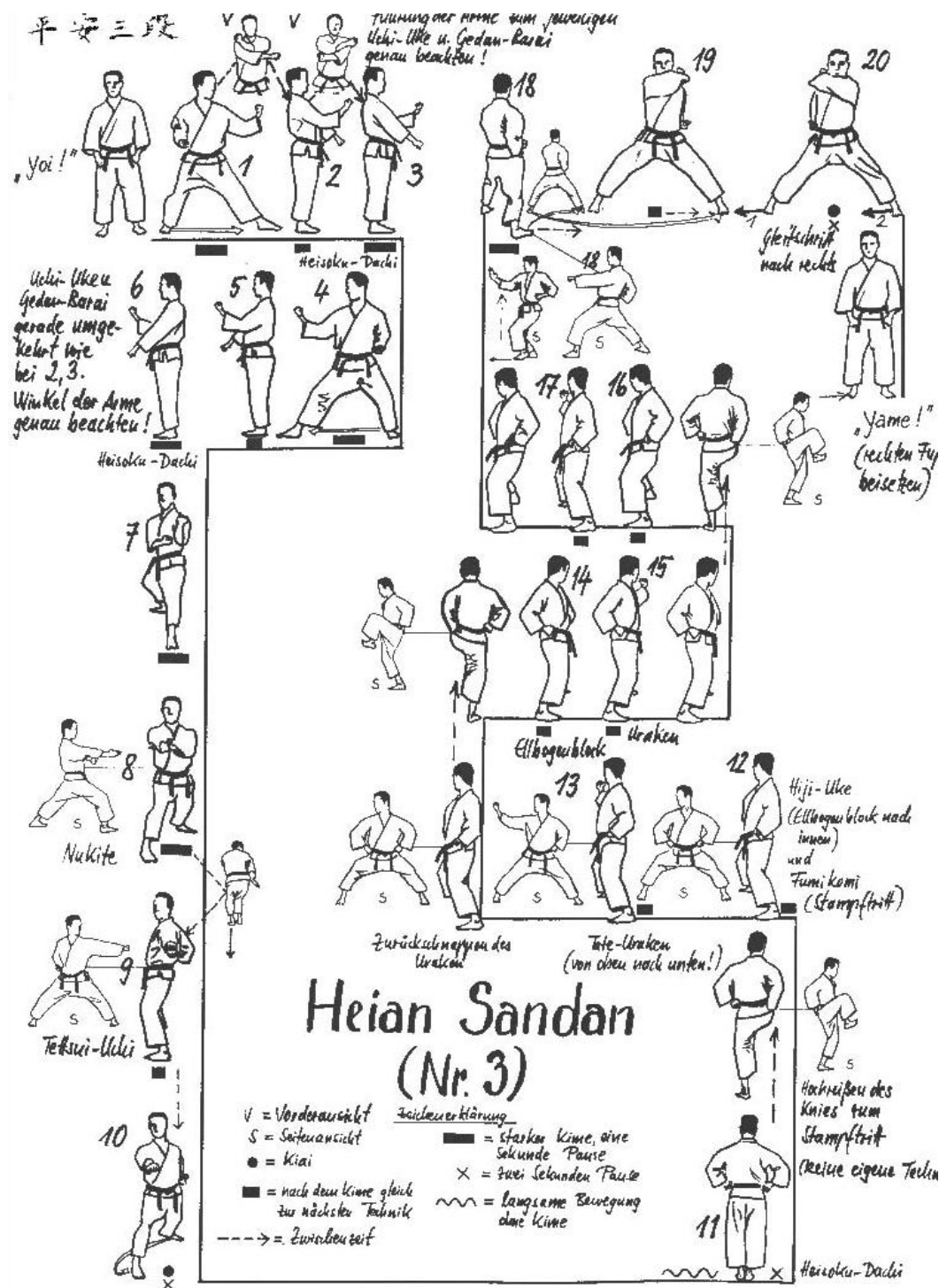
TORI: Oi-tsuki jodan
 Oi-tsuki chudan
 Mae-geri chudan
 Mawashi-geri jodan

UKE: Kontr. Gyaku-tsuki
 Zkd-Zenkutsu-dachi
 Kkd-Kokutsu-dachi
 Kbd-Kiba-dachi
 Hsd-Heisoku-dachi

WKF: Hidari Zenkutsu-dachi, migi Zenkutsu-dachi.
 Liikumine nendes asendites. Edasi-tagasi liikumine.
 Käskluse järgi asendi vahetus. Kõrvale liikumine. Diagonaalne liikumine.
 Jaku tsuki chudan. Jaku tsuki jodan. Kidzami tsuki jodan. Kidzami tsuki jaku tsuki. Topelt jaku tsuki chudan. Topelt jaku tsuki jodan. Kaiste: Kidzami nagashi uke chudan, jaku nagashi uke chudan. Kidzami nagashi uke jodan, jaku nagashi uke jodan. Jaku mawashi geri chudan. Jaku mawashi geri jodan. Jaku tsuki chudan kidzami mawashi geri chudan/jodan.

Akrobaatika: Kukerpall ettepoole. Tagurpidi Kukerpall. Üle õla kukerpall ja ohutu kukkumine küljele. Ohutu Kukkumine ettepoole-tahapoole. Ohutu kukkumine küljele. Hundiratas. Peapeal seismine. Peapeal seismine, püstiasend.

ÜKE: 40 kätekõverdust, 40 küki, 40 kõhulihast, 40 selg.



Grund 40 schnell hintereinander!

Dauer etwa 25 Sekunden