

7 KYU-YELLOW BELT with orange stripe

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

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.
 Liikumine nendes asendites. Edasi-tagasi liikumine.
 Käskluse järgi asendi vahetus. Kõrvale liikumine. Jaku tsuki chudan. Jaku tsuki jodan. Kidzami tsuki jodan. Kidzami tsuki jaku tsuki.

Akrobaatika: Kukerpall ettepoole. Tagurpidi Kukerpall. Üle öla kukerpall.
 Ohutu Kukkumine ettepoole-tahapoole. Ohutu kukkumine küljele.

ÜKE: 25 kätekõverdust, 25 küki, 25 kõhulihast.

平安二段 „Yoi!“

Heian Nidan (Nr.2)

S = Sotokumori
 ● = Kiai
 ■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
 ■ = starkes Kime, eine Sekunde Pause
 ---> Zwiischenschritt
 X = zwei Sekunden Pause

Techniken 16, 17 und 18 schnell ausführen!

Techniken 19, 20, 21 ohne Pause! Bei 19 den rechten Fuß etc Zwiischenschritt damit die Hüfte besser überdecken kann.

Uchi-Uke in Gyaku-Hanmi (Gegensätzliche Hüfte)
 Zenkutsu-Dachi kürzer als normal

„Yame!“