

## 6. Kyu (grüner Gürtel)

### Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Sanbon-Zuki
2. KK ⇐ 5 x Shuto-Uke / ZK (vorderen Fuß umsetzen) Chudan-Gyaku-Tate-Nukite
3. ZK ⇒ 5 x Jodan-Yoko-Uraken-Uchi (Arm bleibt stehen) / Chudan-Gyaku-Zuki
4. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki
5. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri / Chudan-Gyaku-Zuki
6. ZK ⇐ 5 x Uchi-Ude-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki
7. ZK ⇒ 5 x Chudan-Mawashi-Geri (Arme Chudan-Kamae, Wendung)
8. KB ⇔ 3 x Chudan-Yoko-Geri-Kekomomi (Beistellschritt, 3 x rechts, dann Wendung, 3 x links)

### Kata

#### Heian Sandan

**Anwendung** (Nach Auswahl des Prüflings!):

Es ist eine Verteidigungs-Anwendung (nach Möglichkeit SV bezogen) mit Partner aus dem Kihon-Programm und ein Bunkai aus der Kata Heian Sandan zu zeigen.

### Kumite: Kihon-Ippon-Kumite

	<b>Tori</b> (Angreifer)	<b>Uke</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>	Zenkutsu-Dachi	Shizentai
<b>Bewegung</b>	Schritt vor	Schritt zurück, freie Seitenwahl
<b>Ablauf</b>	2 x Jodan-Oi-Zuki (re/li)	Age-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki
	2 x Chudan-Oi-Zuki (re/li)	Uchi-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki
	2 x Chudan-Mae-Geri (re/li)	Nagashi-Uke / Konter frei
	2 x Jodan-Mawashi-Geri (re/li)	Te-Nagashi-Uke / Konter frei

Bei den Abwehrtechniken ist auch seitliches Ausweichen zu zeigen.