

PO 2015

9. Kyu - weiss-gelber Gürtel

9. Kyu

Pos.	Orientierung	Stellung	Technik / Kombination	Anzahl	Bemerkungen
------	--------------	----------	-----------------------	--------	-------------

KIHON

Bemerkung : Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi
 Ausführen mit Kommandos
 1. Technik mit Kiai (gedan barai)
 Jeweils letzte Technik mit Kiai

1	vw/rw	ZKD	oi zuki ch.	5x	
2	vw/rw	ZKD	age uke	5x	
3	vw/rw	ZKD	soto uke	5x	
4	vw/rw	ZKD	gedan barai	5x	
5	vw/rw	ZKD	uchi uke	5x	
6	vw/rw	ZKD	gyaku zuki ch.	5x	
7	vw/mw	ZKD	mae geri ch.	4x	kamae-te

KATA

1	TAIKYOKU SHODAN				
---	-----------------	--	--	--	--

Bemerkung : 2. Möglichkeit mit Kommandos bzw. mitmachen

Besonders zu beachten : Korrekte Körperhaltung, Blick
 Korrektes Bewegen (kein Nachrutschen in die Stellung)

KUMITE Partnerübung Kihon-Ippon - Kumite

Bemerkung : Ausgang und Beendung jeweils aus heiko dachi
 Distanzmessung
 Ausgangsstellung einnehmen
 Ausführung mit Kommando
 Angriff und Konter jeweils mit Kiai
 Angriff; Block, Konter

Tori ZKD
 Uke Heiko dachi

1	ZKD	oi zuki jodan; age uke, gyaku zuki	3x	li / re
2	ZKD	oi zuki chudan; soto uke, gyaku zuki	3x	li / re

Resumee : *** Bei guter Leistung kann die Prüfung direkt zum 8. Kyu bestanden !