

4. Kyu-Blaugurt / SOK-Ausrichtung Kyokushin

Kihon und Grundstellungen

1. ZK vor Hiji Ate Chudan
2. ZK vor Hiji Ate Jodan, Age Hiji Ate
3. ZK vor Ushiro Hiji Ate
4. KD vor 45 Grad mit Oroshi Hiji Ate
5. KD vor Yojo Hiji Ate
6. SD rück Mae Mawashi Uke



Kata: Sanshin No Kata

Alle vorherigen Katas können überprüft werden.

Selbstverteidigung:

Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:

- beliebiges Arm- bzw. Handgreifen
- gegen Greifen Revers / Kleidung
- gerader Faustschlag
- Faustschlag - Schwinger
- gerader Fußtritt (Mae-Geri)
- Halbkreistritt (Mawashi-Geri)
- Seittritt (Yoko-Geri)

Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.

Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am

Schlagpolster demonstriert werden je 3-5 x langsam und schnell

Kumite: 5 x 2 Minuten freies Kämpfen a 2 Minuten / 1 Minute Pause.

