

5. Kyu-Blaugurt / SOK-Ausrichtung Kyokushin

Kihon und Grundstellungen*

1. ZK vor Sanbon-Ren-Tsuki
2. KKD rück Shotei-Uke (Gedan, Chudan, Jodan)
3. MD vor Shotei- Uchi (Gedan, Chudan, Jodan)
4. ZK vor Kin-Geri
5. KD / Chudan Uchi Uke - Musubi Dach / Doppelblock Chudan Uchi Uke/ Gedan Barai
6. Musubi Dach-Mae Geri-Kiba Dach absetzen mit Chudan Hiji Uke-Uraken Yoko Uchi



Kata: Pinan Sono San / Alle vorherigen Katas können überprüft werden.

Renraku Sono San*

Zurück mit Gedan Barai - vorgleiten, Seiken-Ago-Uchi vorgleiten, Seiken-Gyaku- Tsuki (Ch) 1 Schritt, Mae Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri, Mae Gedan-Barai, Seiken-Gyaku-Tsuki (Ch), Fäuste geschlossen lassen.

Selbstverteidigung / Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:

- beidhändiges Arm- / Handgreifen
- zweihändiges Greifen Revers / Kleidung
- Körperumklammerung von vorne
- gerader Faustschlag
- gerader Fußtritt (Mae-Geri)
- Halbkreistritt (Mawashi-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: 3 x 2 Minuten freies Kämpfen a 2 Minuten / 1 Minute Pause.

*Zwischenprüfung zum Grün-Blaugurt (Kinder bis 14 Jahre)

Stand: Januar 2025 SV Hohenlinden e.V. Sparte Karate / Stefan Maier 5. Dan – A Prüfer DKV

