**5. Kyu-Blaugurt**

**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. Kokutsu Dachi / Chudan Uchi Uke - Musubi Dachi / Doppelblock Chudan Uchi Uke/ Gedan Barai

6. Musubi Dachi-Mae Geri-Kiba Dachi 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 (gleicher Arm) vorgleiten, Seiken-Gyaku- Tsuki (Chudan) - 1 Schritt, Mae Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri, Mae Gedan-Barai, Seiken-Gyaku-Tsuki (Chudan) – Fäuste geschlossen lassen

**Selbstverteidigung:**

Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:

Beidhändiges Arm- /Handgreifen

Zweihändiges Greifen Rever/Kleidung

Gerader Faustschlag

Gerader Fußtritt (Mae-Geri)

Halbkreistritt (Mawashi-Geri)

Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.

Alle gezeigten Schlag- u. Tritttechniken am Schlagpolster und Partner demonstrieren.

**Kumite:**

3 x 2 Minuten freies Kämpfen a 2 Minuten / 1 Minute Pause.

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

Stand: Juli 2023 SV Hohenlinden e.V. Sparte Karate / Stefan Maier 5. Dan