

6. Kyu-Grüngurt / SOK-Ausrichtung Kyokushin

Grundstellung:* Sanchin Dachi (SD), Moro Ashi Dchi (MD),

Tsuru Ashi Dachi



Kihon und Grundstellungen

1. ZK vor Morote Uchi Uke, Morote Tsuki Jodan
2. ZK vor Osai Uke / Yonhon Nukite
3. SD vor Uraken-Ganmen-Uchi
4. MA vor Uraken-Oroshi-Ganmen-Uchi
5. ZK vor Kansetsu-Geri
6. KK vor Uchi-Uke/Kizami-Tsuki übersetzen zu ZK Gyaku-Tsuki Chudan

Kata*: Pinan Sono Ni

Renraku Ni*: Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri, Chudan Gyaku-Tsuki

Selbstverteidigung

Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:

- beliebiges einarmiges Arm- / Handgreifen
- einarmiges Greifen Revers / Kleidung
- Körperumklammerung von hinten
- gerader Faustschlag
- gerader Fußtritt (Mae-Geri)

Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.

Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am

Schlagpolster demonstriert werden je 3-5 x langsam und schnell

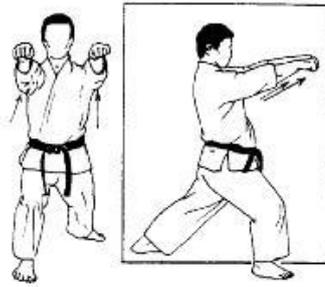
*Zwischenprüfung zum Orange-Grüngurt (Kinder bis 14 Jahre)

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

Seiken Morote Uchi Uke



Morote Tsuki Jodan

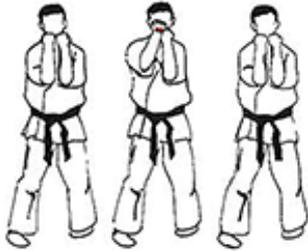


OSAE UKE



Yonhon-nukite

Uraken Ganmen Uchi



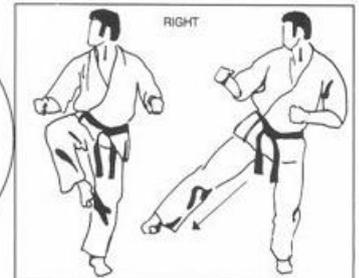
Uraken Oroshi Ganmen Uchi



Kansetsu-Geri

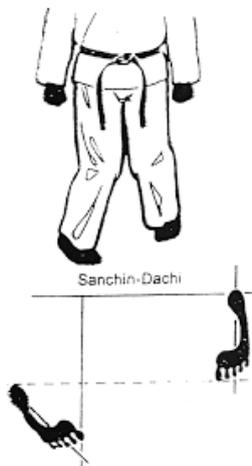


SOKUTO KNIFE FOOT (ASHIGATANA)



KANSETSU GERI (SOKUTO)

Grundstellungen:



Sanchin-Dachi

Moro Ashi Dachi



Tsuru Ashi Dachi



Pinan Sono Ni

