

# 7. Kyu Orangegurt/SOK-Ausrichtung Kyokushin

**Grundstellung:** (ND)Neko Ashi Dachi\*, (KD)Kiba Dachi\*  
(KKD)Kokutsu Dachi\*



## Kihon und Grundstellungen

1. KD vor Jun-Tsuki-Chudan
2. KKD vor Mawashi-Shuto-Uke
3. ND Tettsui Komi Kami + ZK Tettsui Oroshi Ganmen Uchi
4. ZK vor Teisoku-Mawashi-Soto-Keage
5. ZK vor Heisoku-Mawashi-Uchi-Keage
6. ZK vor Yoko-Geri-Kekomi

**Kata:** Pinan Sono Ichi\*

**Renraku Sono Ichi \***

(Freikampfhaltung) Mae-Geri-Chudan-Chusoku, Gyaku-Tsuki, Chudan-Soto Uke, Gedan-Barai (gleicher Arm), Gyaku-Tsuki Chudan.

## Selbstverteidigung

**Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:**

- Armgreifen von vorne
- Fassen 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 Gelb-Orangegurt (Kinder bis 14 Jahre)

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

### Shuto Mawashi Uke

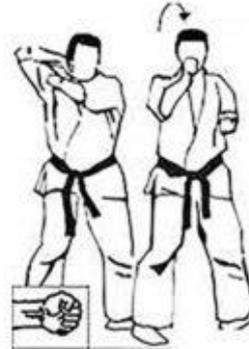


Jun-Tsuki-Chudan

### Tetsui-Komi-Kami



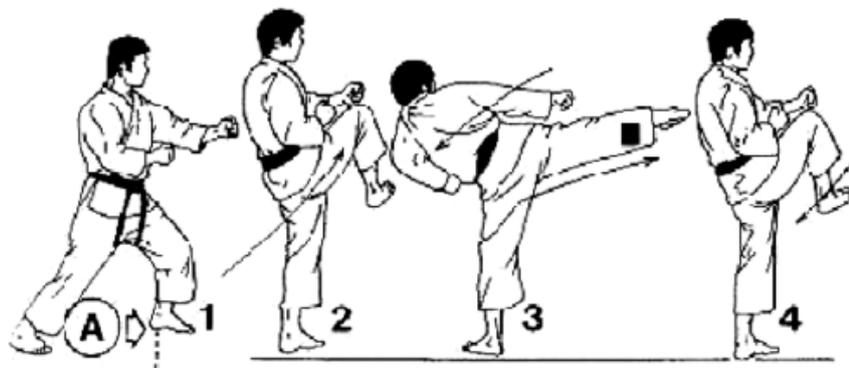
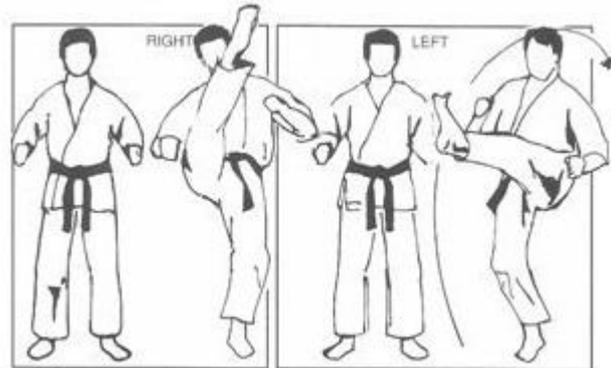
### Tettsui Oroshi Ganmen Uchi



### Teisoku-Mawashi-Soto-Keage

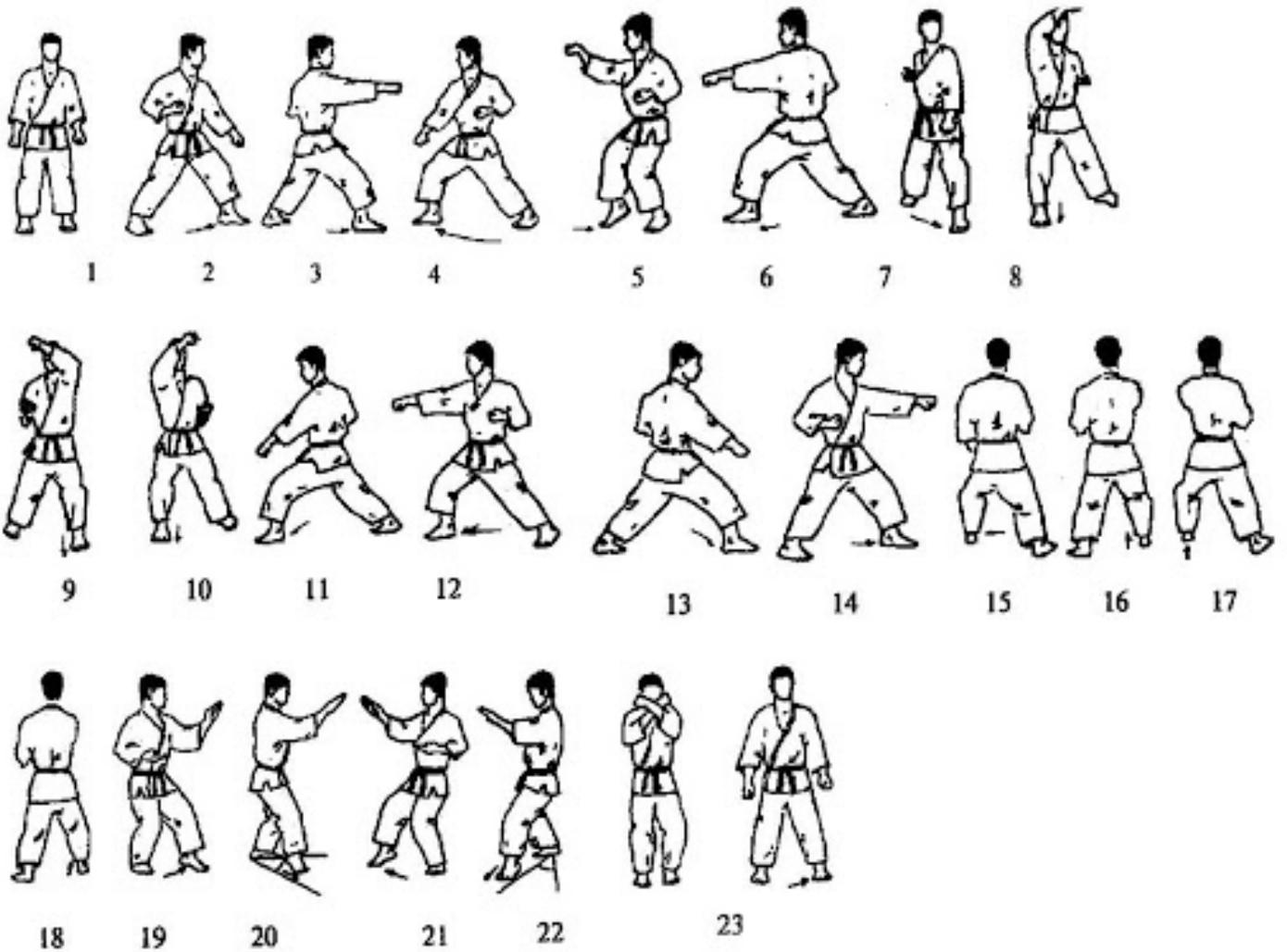


### Heisoku-Mawashi-Uchi-Keage

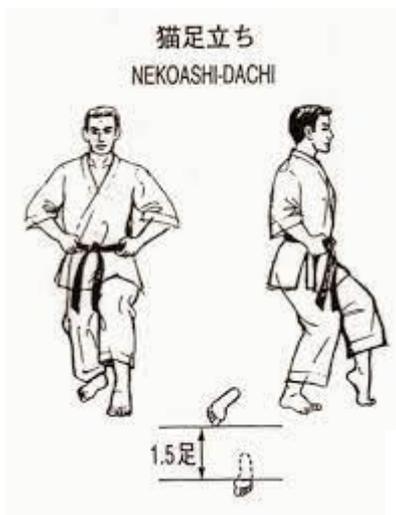


YOKO GERI KEKOMI

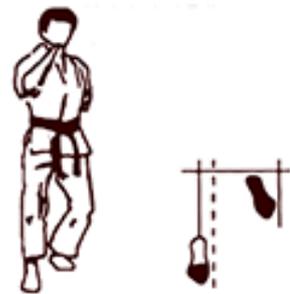
# Pinan Sono Ichi



## Grundstellungen:



## Kokutsu Dachi



## Kiba Dachi

