

8. Kyu Gelbgurt / SOK-Ausrichtung Kyokushin

Grundstellung: Kokutsu Dachi, Kumite Dachi



Kihon und Grundstellungen

1. ZK vor Gyaku-Tsuki Chudan
2. ZK vor Gyaku-Shita-Tsuki
3. ZK vor Tate-Tsuki Jodan
4. ZK rück Soto-Uke
5. KK vor Uchi-Uke
6. ZK vor Mawashi Chudan Heisoku

Kata:

Taikyoku Sono Ichi

Taikyoku Sono Ni

Taikyoku Sono San

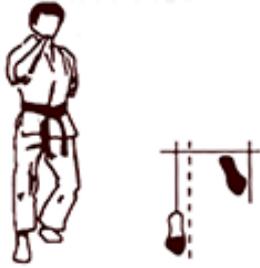
Selbstverteidigung:

Handgreifen von vorn.

Fassen von vorne (Kleidung).

Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.

Kokutsu Dachi



Seiken Gyaku Tsuki



Seiken Shita Tsuki



Tate Tsuki Jodan



Soto-Uke



Uchi-Uke



JODAN MAWASHI GERI HAIKOKU

Taikyoku Sono San



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22

