

# 1. Kyu

# Kyokushin Karate

Mindestvorbereitungszeit: 4 Monate

Brauner Gürtel

Alle vorangegangenen Prüfungen müssen wiederholt werden

## KIHON

Te Waza Haito Uchi (C, J, G), Nihon Nukite, Yonhon Nukite (C, J)

Keri Waza Tobi Yoko Geri, Tobi Mawashi Geri

Kata Yantsu, Tsuki No Kata

## NAGE, NE, JIME

Nage Waza Yoko Wakare, Kata Guruma

Kansetsu Waza Ashi Garami

## REN RAKU WAZA:

1. R Mawashi Geri Gedan – L Ushiro Mawashi Geri Jodan – R Mae Geri Jodan – L Mawashi Geri Jodan – R Ushiro Geri Jodan
2. L Soto Uke – R Gyaku Tsuki Jodan – L Tobi Mae Hiza Geri
3. L Mae Te Tsuki Jodan – R Gyaku Tsuki Chudan – R Oroshi Uchi Kakato Geri – nachsetzen, R Yoko Tobi Geri

## KUMITE-ÜBUNGEN

1. Angriff Oi Tsuki oder Gyaku Tsuki (frei: Chudan oder Jodan)  
Konter Gedan Juji Uke - Ushiro Ude Garami - Griff mit der Gegenhand ins Gesicht, abführen
2. Angriff L Mae Te Tsuki Jodan  
Konter R Tate Tsuki Jodan - R Tettsui Hizo Uchi - L Hiza Ganmen Geri
3. Angriff Schieben, nach hinten drücken  
Konter Seitlich wegkippen, Yoko Wakara - überrollen zu Tate Shiho Gatame - Ude Garami
4. Angriff Sanbon Tsuki Jodan  
Konter Kata Guruma - Nihon Oroshi Tsuki

## KUMITE

Knockdown 7 x 2 Minuten  
(1/2 Minute Pause zwischen den Runden)

Ne Waza 5 x 3 Minuten  
(1/2 Minute Pause zwischen den Runden)

Jiyu Ippon Kumite 2 Minuten Nonstop gegen 8 Angreifer

## FITNESSTEST

1. 50 Liegestützen auf den Knöcheln
2. 10 Liegestützen auf den Fingern
3. 100 Sit ups
4. 10 Doppelsprungtritte an den Sandsack
5. 75 Kniebeugen