

2. Kyu Kyokushin Karate

Mindestvorbereitungszeit: 4 Monate

Brauner Gürtel

Alle vorangegangenen Prüfungen müssen wiederholt werden

KIHON

Te Waza Hiraken Uchi (C, J), Oroshi Hiraken Uchi, Koken Uchi (C, J, G)

Keri Waza Tobi Mae Hiza Geri, Tobi Nidan Mae Geri, Tobi Mae Geri

Kata Pinan Sono Go, Gekusai Dai

NAGE, NE, JIME

Nage Waza Ura Nage, Uki Waza

Kansetsu Waza Goshi Gatame

REN RAKU WAZAI

1. L Mawashi Geri Jodan – L Mae Te Tsuki Chudan – R Gyaku Tsuki Jodan – R Mawashi Geri Chudan
2. R Gyaku Shuto Yoko Ganmen Uchi - L Shuto Uchi Uchi Jodan - R Shuto Hizo Uchi – L Hiza Ganmen Geri
3. Zurückgleiten, L Gedan Barai – vorgeiten, L Ago Uchi – R Gyaku Tsuki Chudan – Übersetzungsschritt, L Mae Geri Chudan – R Mawashi Geri Jodan – L Ushiro Geri Chudan – L Gedan Barai – R Gyaku Tsuki Chudan

KUMITE-ÜBUNGEN

1. Angriff R Gyaku Tsuki Jodan
Konter L Shotei Uke Jodan - (gleichzeitig) R Gyaku Mawashi Uchi Chudan - R Gyaku Tettsui Yoko Uchi Jodan - L Kubi Nage
2. Angriff R Mae Geri
Konter R Gedan Barai - R Kubi Nage - R Oroshi Gyaku Tsuki
3. Angriff O Goshi
Konter Tani Otoshi - Tate Shiho Gatame - Nihon Oroshi Tsuki - Ude Gatame oder Ude Garami
4. Angriff Nihon oder Sanbon Tsuki Jodan
Konter Shotei Uke Jodan - Ura Nage

KUMITE

Knockdown 7 x 2 Minuten

Ne Waza 5 x 3 Minuten

(1/2 Minute Pause zwischen den Runden)

FITNESSTEST

1. 40 Liegestützen auf den Knöcheln
2. 10 Liegestützen auf den Fingern
3. 80 Sit ups
4. 10 Doppelsprungtritte an den Sandsack
5. 75 Kniebeugen