

# 3. Kyu Kyokushin Karate

Mindestvorbereitungszeit: 4 Monate

Brauner Gürtel

Alle vorangegangenen Prüfungen müssen wiederholt werden

## Kihon

Dachi	Kiba Dachi in Ura, Shiko Dachi in Ura
Te Waza	Shuto Uchi Komi, Shuto Sakotsu Uchi, Shuto Uchi Uchi Jodan, Shuto Yoko Ganmen Uchi, Shuto Hizo Uchi
Uke Waza	Shuto Jodan Uke, Shuto Soto Uke, Shuto Chudan Uchi Uke, Shuto Jodan Uchi Uke, Shuto Gedan Barai
Keri Waza	Oroshi Uchi Kakato Geri, Oroshi Soto Kakato Geri
Kata	Pinan Sono Yon

## Nage, Ne, Jime

Nage Waza	Soto Maki Komi Nage, Gyaku Soto Maki Komi Nage
Kansetsu Waza	Hiza Hishigi
Jime Waza	Kaeshi Jime

## Ren Raku Waza:

1. L Kinteki Geri – R Mawashi Hiza Geri Jodan – L Gyaku Oroshi Hiji Ate
2. R Mawashi Soto Keage, ohne den Fuß abzusetzen – R Yoko Geri Chudan – R Yoko Hiji Ate Chudan – R Uraken Yoko Uchi Jodan – L Gyaku Tsuki Chudan
3. R Mawashi Uchi Geri Keage, Nachsetzen – R Mawashi Soto Geri Keage – ohne abzusetzen, R Yoko Geri chudan - L Gyaku Tsuki Chudan

## Kumite-Übungen

1. Angriff L Mae Te Tsuki Jodan - R Gyaku Tsuki Chudan  
Konter L Uchi Uke Jodan - L Gedan Barai - L Mae Ashi Kin Geri - LH greift den Nacken des Angreifers, R Shuto Sakotsu Uchi - R Hiza Ganmen Geri
2. Angriff R Oroshi Uchi Kakato Geri  
Konter In den Angriff hineingehen mit R Mawashi Geri Gedan (Deckung!) - L Oi Tsuki Jodan - R Mawashi Uchi Chudan
3. Angriff L Mae Te Tsuki Jodan - R Gyaku Mawashi Uchi Jodan  
Konter R Shotei Uke Jodan - L Yoko Hiji Uke Jodan - Soto Maki Komi Nage - Ude Gatame (oder R Hiji Ate)
4. Angriff L Mae Te Tsuki Jodan - R Gyaku Tsuki Jodan  
Konter R Shotei Uke Jodan - R Kake Uke - L Jodan Hiji Ate - Soto Maki Komi Nage - Ude Gatame oder Ushiro Ude Garami

## Kumite

Knockdown	7 x 2 Minuten
Ne Waza	5 x 3 Minuten

(1/2 Minute Pause zwischen den Runden)

## Fitnessstest

1. 40 Liegestützen auf den Knöcheln
2. 70 Sit ups
3. 10 Doppelsprungtritte an den Sandsack
4. 50 Kniebeugen