

# 5. Kyu Kyokushin Karate

Mindestvorbereitungszeit: 3 Monate

Blauer Gürtel

Alle vorangegangenen Prüfungen müssen wiederholt werden

## KIHON

Dachi	Kake Dachi
Te Waza	Shotei Uchi (C, J, G), Mawashi Shotei Uchi (C, J)
Uke Waza	Shuto Mawashi Uke
Keri Waza	Kinteki Geri, Uchi Mawashi Geri (C, J, G), Uchi Haisoku Geri (C, J)
Kata	Pinan Sono San

## NAGE, NE, JIME

Nage Waza	Tomoe Nage, Tani Otoshi
Kansetsu Waza	Kata Ashi Gatame
Jime Waza	Kata Ha Jime, Okuri Eri Jime

## REN RAKU WAZA:

1. L Uraken Yoko Uchi Jodan – R Uraken Yoko Uchi Chudan – nachsetzen (rechten Fuß hinter linkem Fuß), L Yoko Geri Jodan
2. R Kansetsu Geri - ohne abzusetzen mit gleichem Bein Yoko Geri Chudan - R Uraken Yoko Uchi Jodan – L Gyaku Tsuki Chudan
3. R Mae Geri Chudan - L Yoko Geri Jodan - R Ushiro Geri Chudan - L Gyaku Tsuki Jodan

## KUMITE-ÜBUNGEN

1. Angriff R Gyaku Tsuki Jodan  
Konter L Shotei Uke Jodan - R Shotei Uchi Jodan - R Mawashi Gedan Barai - L Hand zieht den Kopf des Angreifers nach hinten - L Mawashi Hiza Geri Chudan
2. Angriff R Uchi Mawashi Geri Jodan  
Konter L Soto Uke - R Gyaku Tsuki Chudan - L Mawashi Geri Gedan - L Uraken Yoko Uchi Jodan - R Mawashi Geri Gedan
3. Angriff L Mae Te Tsuki Jodan - R Gyaku Mawashi Uchi Jodan  
Konter R Shotei Uke Jodan - Yoko Hiji Uke - Angreifer fassen, Tomoe Nage - Tate Shiho Gatame - Ude Garami
4. Angriff L Mae Te Tsuki Jodan  
Konter R seitlich vorgehen, gleichzeitig L Kake Uke - R Unterarm zum Hals/Nacken des Angreifers, Tani Otoshi - Tate Shiho Gatame - zwei Oroshi Tsuki

## KUMITE

Knockdown	5 x 2 Minuten
Ne Waza	4 x 3 Minuten

(!½ Minute Pause zwischen den Runden)