

6. Kyu Kyokushin Karate

Mindestvorbereitungszeit: 3 Monate

Grüner Gürtel

Alle vorangegangenen Prüfungen müssen wiederholt werden

KIHON

Dachi	Tsuru Ashi Dachi
Te Waza	Uraken Yoko Uchi (C, J), Uraken Hizo Uchi, Uraken Shomen Ganmen Uchi, Uraken Oroshi Ganmen Uchi, Uraken Sayu Ganmen Uchi, Uraken Mawashi Uchi
Uke Waza	Sune Kote Uke, Kake Uke
Keri Waza	Kansetsu Geri , Yoko Geri (C, J)
Kata	Pinan Sono Ni

NAGE, NE, JIME

Nage Waza	Hiza Guruma, Sasae Tsuru Komi Ashi
Kansetsu Waza	Hiza Gatame
Jime Waza	Tsuki Komi Jime, Morote Jime

REN RAKU WAZA

1. R Gedan Mawashi Geri (Chusoku oder Haisoku) – L Gyaku Tsuki Jodan – nachsetzen, R Yoko Geri Chudan
2. R Gyaku Tsuki Jodan - hinteren Fuß vorsetzen zu Kake Dachi, L Uraken Yoko Uchi Jodan - ohne nachzusetzen L Yoko Geri Chudan - L Uraken Yoko Uchi Jodan - R Gyaku Tsuki Chudan
3. Übersetzen, L Kake Geri Jodan, nach hinten absetzen - gleiches Bein Ushiro Mawashi Geri Chudan - L Uraken Yoko Uchi Jodan - Stellung verkürzen, R Shita Tsuki

KUMITE-ÜBUNGEN

1. Angriff R Mae Geri Chudan
Konter L Gedan Nagashi Uke - L Ashi Barai - R Gyaku Tsuki (Höhe nach Möglichkeit; fällt der Angreifer, Oroshi Tsuki)
2. Angriff R Kansetsu Geri
Konter L Fuß zurückziehen, L Mawashi Geri Gedan - L Uraken Yoko Uchi Jodan - L Yoko Geri Chudan - R Mawashi Geri Gedan
3. Angriff L Uraken Yoko Uchi Jodan
Konter Rechts seitlich vorgehen, R Shotei Uke Jodan - L Gyaku Mawashi Uchi Chudan - L O Soto Gari - Juji Gatame oder zwei Oroshi Tsuki
4. Angriff Mit beiden Armen an der Schulter festhalten und schieben
Konter a) Hiza Guruma
b) Sasae Tsuru Komi Ashi

KUMITE

Knockdown	5 x 2 Minuten
Ne Waza	4 x 3 Minuten
	(1/2 Minute Pause zwischen den Runden)