

8. Kyu Kyokushin Karate

Mindestvorbereitungszeit: 3 Monate

Gelber Gürtel

Alle vorangegangenen Prüfungen müssen wiederholt werden

KIHON

Dachi	Heiko Dachi, Kiba Dachi, Shiko Dachi
Te Waza	Shita Tsuki, Age Uchi, Jun Tsuki
Uke Waza	Gedan Nagashi Uke, Yoko Juji Uke, Yoko Hiji Uke (J), Mae Hiji Uke (J)
Keri Waza	Kake Geri (C, J, G), Ushiro Mawashi Geri (C, J, G)
Kata	Taikyoku Sono San

NAGE, NE, JIME

Nage Waza	Tai Otoshi, Morote Gari
Osae Komi Waza	Kata Gatame, Tate Shiho Gatame
Kansetsu Waza	Ude Gatame, Ashi Gatame, Ashi Sankaku Ude Garami (Kesa Garami)
Jime Waza	Kata Te Jime

ATEMTECHNIK

Nogare

REN RAKU WAZA

1. L Mae Te Tsuki Jodan - R Gyaku Tsuki Jodan - L Mawashi Uchi Chudan - R Gyaku Age Uchi
2. L Mawashi Geri Jodan - L Mae Te Tsuki Jodan - R Gyaku Tsuki Jodan - R Mawashi Geri Chudan
3. zurückgleiten, L Soto Uke - vorgleiten, L Gedan Barai - R Gyaku Tsuki Chudan - R Kake Geri Jodan - R Ushiro Mawashi Geri Jodan

KUMITE-ÜBUNGEN

1. Angriff L Mae Te Tsuki Jodan - R Age Uchi
Konter L Jodan Uke - L Soto Uke Chudan - R Mawashi Uchi Jodan - L Shita Tsuki - R Mawashi Hiza Geri oder Mawashi Geri Gedan
2. Angriff R Mae Geri Chudan
Konter L Gedan Nagashi Uke - LH fasst den Angreifer, R Age Uchi - Angreifer wegstoßen, R Ushiro Mawashi Geri Jodan oder Chudan
3. Angriff R Mawashi Geri Jodan
Konter L Yoko Juji Uke - L oder R Tai Otoshi (je nachdem, ob der Angreifer seinen Fuss nach hinten oder nach vorne absetzt)
4. Angriff R Mawashi Uchi Jodan
Konter Abtauchen, Morote Gari - zwei Oroshi Tsuki

KUMITE

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