

Prüfungsprogramm 8. Kyu (1. Blaugurt)

8. Kyu blauer Gürtel

Stellungen:

Kiba Dachi

Fausttechniken:

Kokutsu Dachi Tate Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan), Shita-Tsuki

Kiba Dachi Jun Tsuki (Chudan, Jodan, Gedan)

Blocktechniken:

Zenkutsu Dachi Morote Uchi Uke, Chudan Uchi Uke

Gedan-Barai

Fußtechniken:

Mae-Geri Jodan

Kata: Taikyoku Sono-San

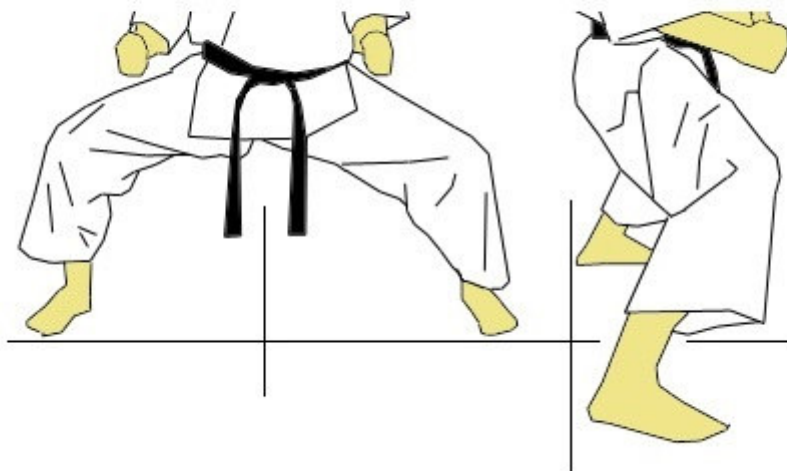
Kumite: Yakusoku Ippon Kumite (Angriffstechniken werden angesagt).

Renraku: (Freikampfhaltung)

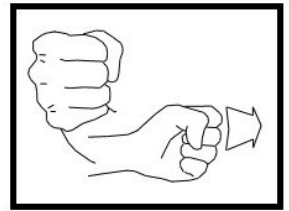
Mae-Geri-Chudan-Chusoku, Gyaku-Tsuki (wenden mit Uchi Uke) Chudan-Soto Uke, Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki (Deckung beim zurückführen der Faust)

Bemerkung: Alle Techniken auch in Kiba Dachi 45 + 90 Grad

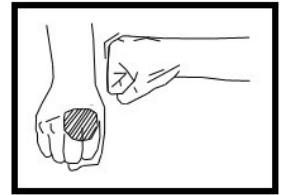
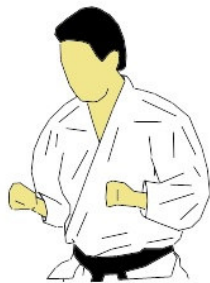
Kiba Dachi



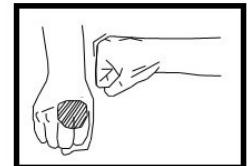
Tate Tsuki



Shita Tsuki



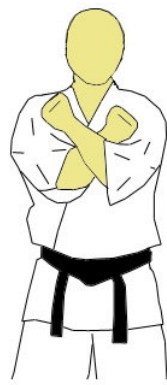
Jun Tsuki



Morote Uchi Uke



Uchi Uke Gedan Barai



Mae Geri Jodan Chusoku



Nochmals alle Techniken in der Übersicht

8th KYU

10 Techniques

Tate Tsuki,
Shita Tsuki,
Jun Tsuki,
Morote Uchi Uke,
Uchi Uke Gedan Barai,
Mae Geri



SANCHIN DACHI



TATE TSUKI JODAN



TATE TSUKI CHUDAN



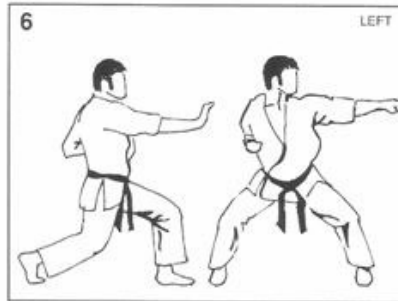
TATE TSUKI GEDAN



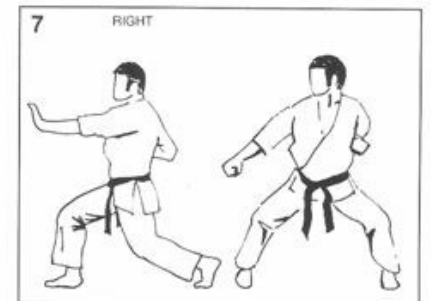
SHITA TSUKI



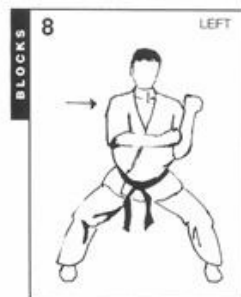
JUN TSUKI JODAN



JUN TSUKI CHUDAN



JUN TSUKI GEDAN



SEIKEN MOROTE CHUDAN
UCHI UKE



SEIKEN CHUDAN UCHI UKE
GEDAN BARAI



JODAN MAE GERI
CHUSOKU



RETURN TO
SANCHIN DACHI

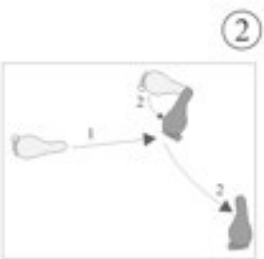
Renraku Ichi

Kumite-Dachi: Mae-Geri-Chudan-Chusoku, Gyaku-Tsuki-Chudan (Kiai), Soto-Uke, Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Chudan (Kiai)

Kata

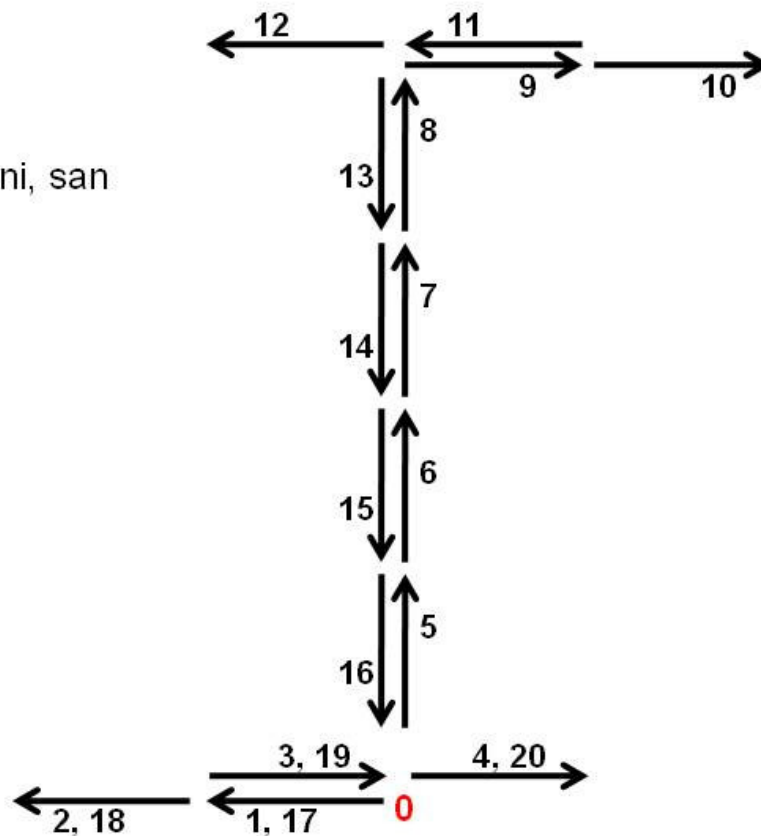
Taikyoku-Sono-San

Taikyoku Sandan



Schrittfolge

Taikyoku sono ichi, ni, san



© Dojo Alpnach

Starte die Kata in Fudo Dach.

- 0 Auf das Kommando "Yoi" wird Yoi Dach angenommen.
- 1 Auf das Kommando "Hajime" wird der linke Fuss 90° nach links zu linkem Kokutsu Dach umgesetzt, Chudan Uchi Uke. Bevor die Kata (zu Zenkutsu Dach / Chudan Oi Tsuki) weitergeführt wird, soll der blockende Arm in Chudan-Position gestreckt werden. Dies soll immer dann geschehen, wenn auf Kokutsu Dach / Chudan Uchi Uke ein Zenkutsu Dach / Chudan Uchi Uke folgt.
- 2 Einen Schritt vorwärts zu rechtem Zenkutsu Dach, Chudan Oi Tsuki.
- 3 Das rechte Bein diagonal nach hinten umsetzen und dabei für den Bewegungsansatz für den folgenden Chudan Uchi Uke ausführen, 180° "In Ura" zu rechtem Kokutsu Dach wenden, Migi Chudan Uchi Uke.
- 4 Einen Schritt vorwärts zu linkem Zenkutsu Dach, Chudan Oi Tsuki.
- 5 Den linken Fuss 90° "In Ura" zu linkem Zenkutsu Dach umsetzen, Mae Gedan Barai.
- 6 Einen Schritt vorwärts zu rechtem Zenkutsu Dach, Jodan Oi Tsuki.
- 7 Einen Schritt vorwärts zu linkem Zenkutsu Dach, Jodan Oi Tsuki.
- 8 Einen Schritt vorwärts zu rechtem Zenkutsu Dach, Jodan Oi Tsuki. KIAI!
- 9 Den linken Fuss 90° "In Ura" zu Hidari Kokutsu Dach umsetzen, Hidari Chudan Uchi Uke.
- 10 Einen Schritt vorwärts zu rechtem Zenkutsu Dach, Chudan Oi Tsuki.
- 11 Das rechte Bein diagonal nach hinten umsetzen und dabei für den Bewegungsansatz für den folgenden Chudan Uchi Uke ausführen, 180° "In Ura" zu rechtem Kokutsu Dach wenden, Migi Chudan Uchi Uke.
- 12 Einen Schritt vorwärts zu linkem Zenkutsu Dach, Chudan Oi Tsuki.
- 13 Den linken Fuss 90° "In Ura" zu linkem Zenkutsu Dach umsetzen, Mae Gedan Barai.
- 14 Einen Schritt vorwärts zu rechtem Zenkutsu Dach, Jodan Oi Tsuki.
- 15 Einen Schritt vorwärts zu linkem Zenkutsu Dach, Jodan Oi Tsuki.
- 16 Einen Schritt vorwärts zu rechtem Zenkutsu Dach, Jodan Oi Tsuki. KIAI!
- 17 Den linken Fuss 90° "In Ura" zu Hidari Kokutsu Dach umsetzen, Hidari Chudan Uchi Uke.
- 18 Einen Schritt vorwärts zu rechtem Zenkutsu Dach, Chudan Oi Tsuki.

19 Das rechte Bein diagonal nach hinten umsetzen und dabei für den Bewegungsansatz für den folgenden Chudan Uchi Uke ausführen, 180° "In Ura" zu rechtem Kokutsu Dachii wenden, Migi Chudan Uchi Uke.

20 Einen Schritt vorwärts zu linkem Zenkutsu Dachii, Chudan Oi Tsuki.

Auf das Kommando "Naore" wird der linke Fuss an den rechten Fuss zu Fudo Dachii herangezogen und die Kata damit beendet.

Wichtig: Es ist wichtig darauf zu achten, dass nach jedem Chudan Uchi Uke in Kokutsu Dachii der blockende Arm in eine Position ähnlich Chudan Tsuki geführt wird, bevor in Zenkutsu Dachii weitergegangen wird

Viel Erfolg!!!