

Prüfungsprogramm 9. Kyu (2. Orangegurt)

9. Kyu

Geschichte des Kyokushinkai

Stellungen:

Sanchin-Dachi, Kokutsu Dachi, Musubi Dachi

Fausttechniken:

Zenkutsu-Dachi Ago-Uchi,

Gyaku-Tsuki (Chudan, Jodan, Gedan)

Blocktechniken:

Uchi Uke, Sote Uke

Fußtechniken:

Mae-Geri Chudan-Chusoku

Kata: Taikyoku-Sono-Ichi, Taikyoku-Sono-Ni

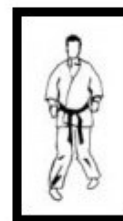
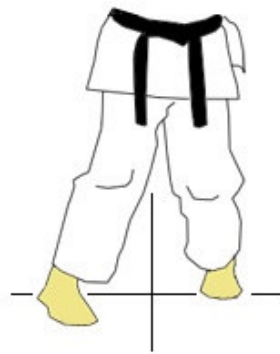
Atmung: Nogare

Sambon-Kumite:

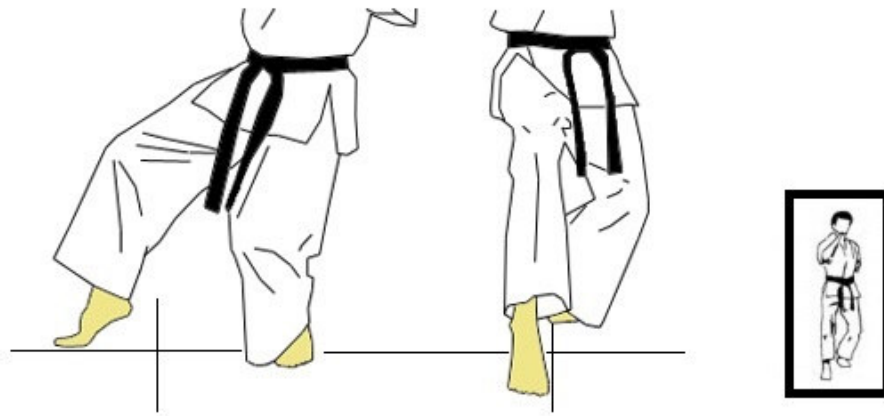
Angriff: Jodan-Tsuki, Chudan-Tsuki, Gedan Tsuki Abwehr + Gegenangriff: Jodan Uke, Chudan Soto-Uke, Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki, Gedan Barai

Bemerkung: Alle Techniken müssen in allen bisherigen Standarten ausgeführt werden können.

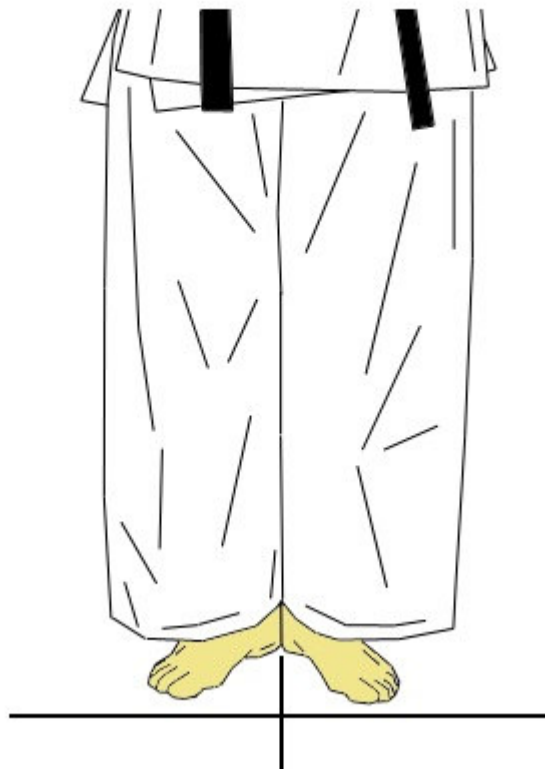
Sanchin Dachi



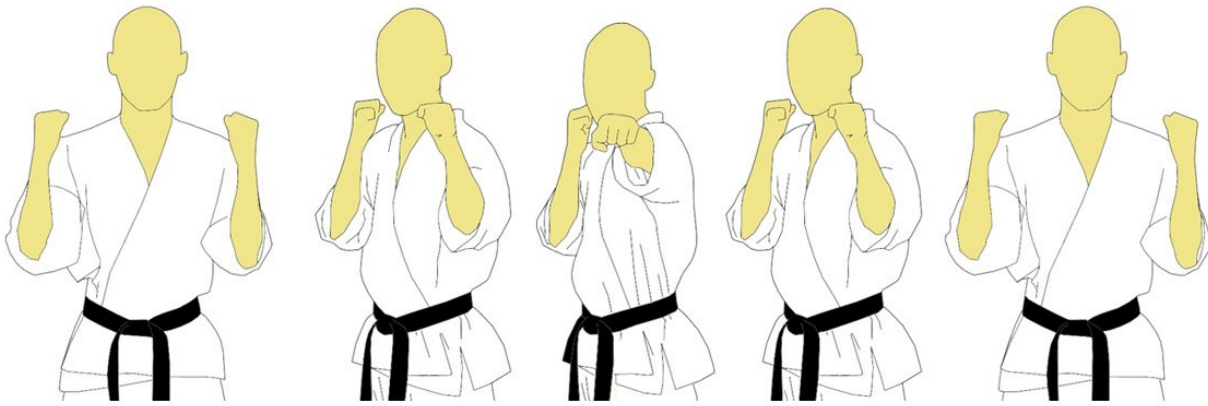
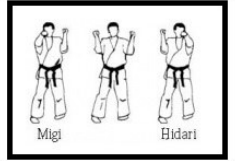
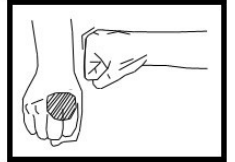
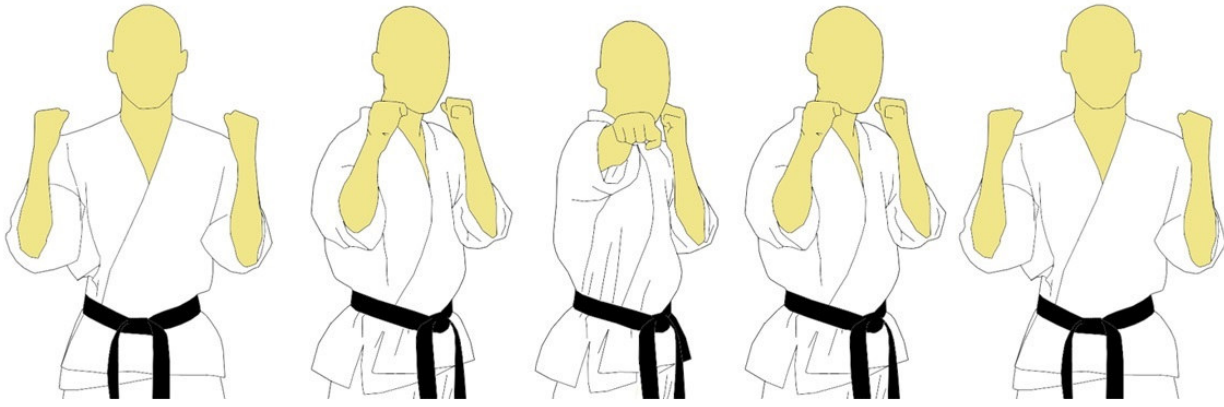
Ko Kutsu Dachi



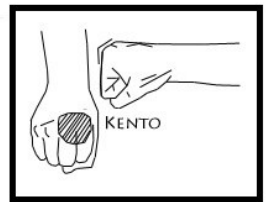
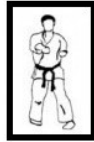
Musubi Dachi



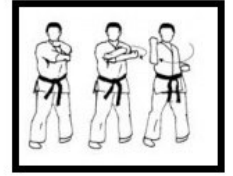
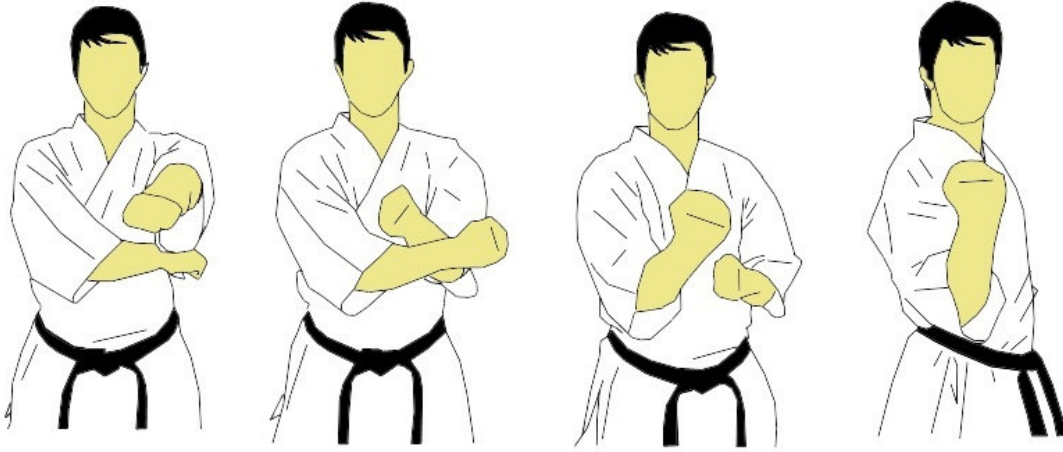
Seiken Ago Uchi



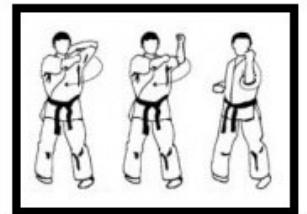
Gyaku Tsuki



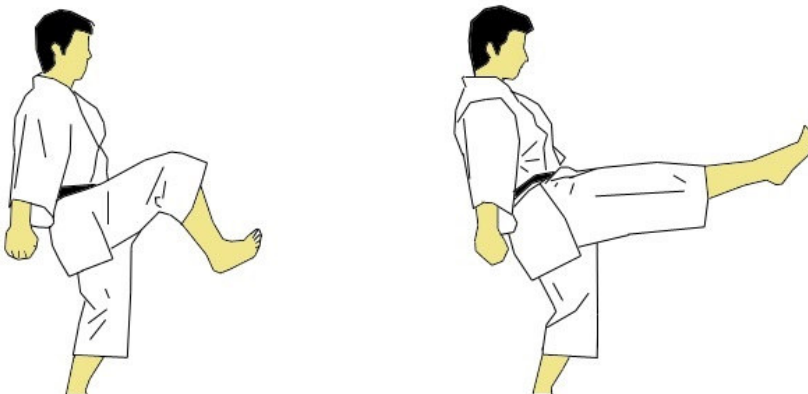
Uchi Uke



Soto Uke



Mae Geri Chudan Chusoku



Nochmals alle Techniken in der Übersicht

9th KYU

Seiken

7 Techniques

- Sanchin Dachi
- Ago Uchi
- Gyaku Tsuki
- Uchi Uke
- Soto Uke
- Mae Geri Chusoku



SANCHIN DACHI



SEIKEN JODAN AGO UCHI



SEIKEN GYAKU TSUKI JODAN



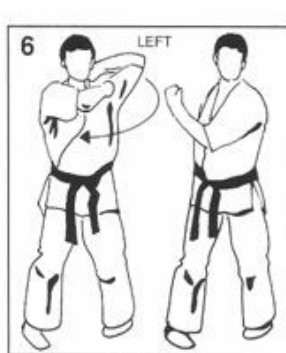
SEIKEN GYAKU TSUKI CHUDAN



SEIKEN GYAKU TSUKI GEDAN



SEIKEN CHUDAN UCHI UKE



SEIKEN CHUDAN SOTO UKE



CHUSOKU
Ball of the foot



CHUDAN MAE GERI CHUSOKU



RETURN TO SANCHIN DACHI

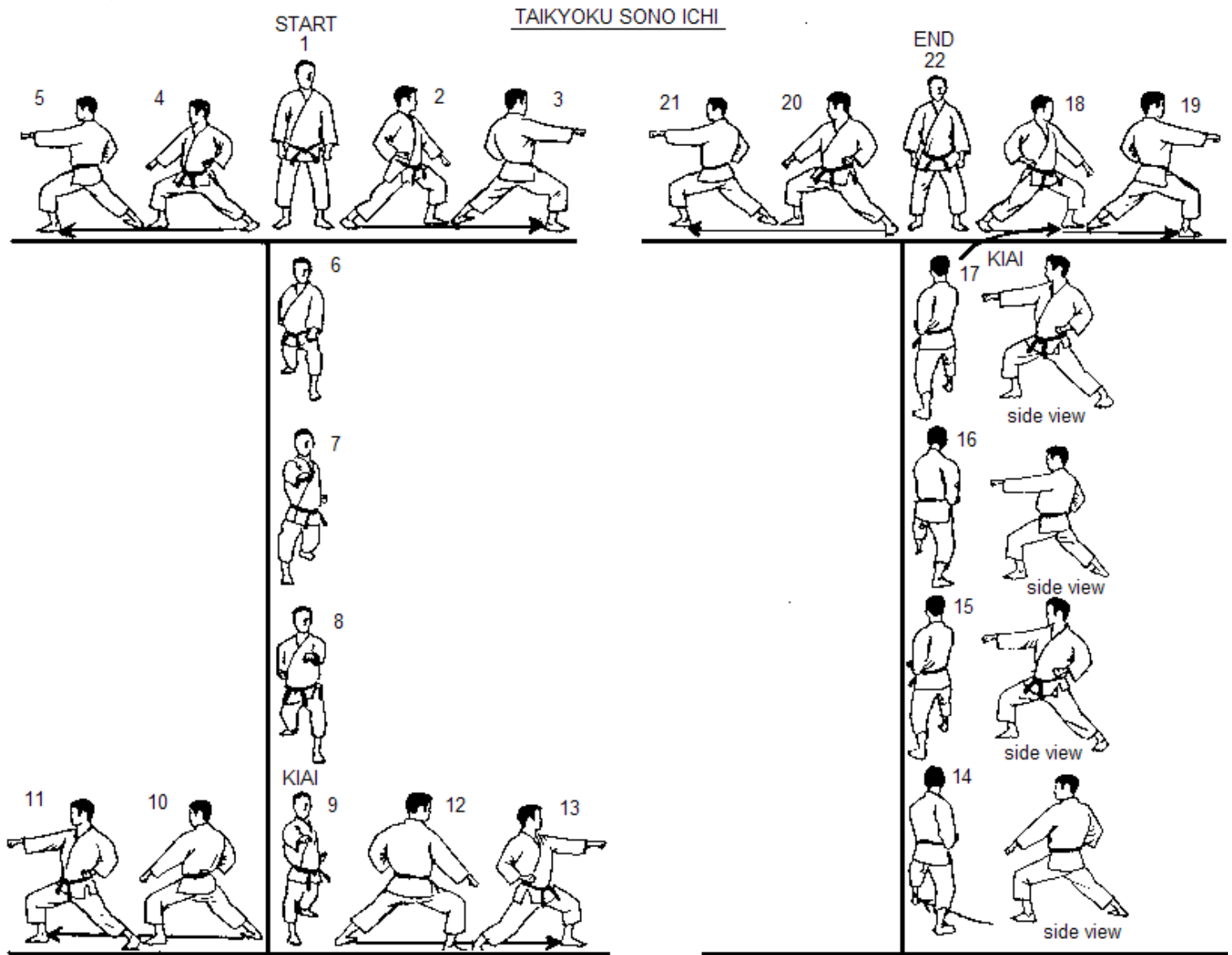
Sambon Kumite

Vorwärts: Oi-Tsuki-Jodan, Oi-Tsuki-Chudan, Oi-Tsuki-Gedan

Rückwärts: Jodan-Uke, Soto-Uke, Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Chudan, Gedan-Barai

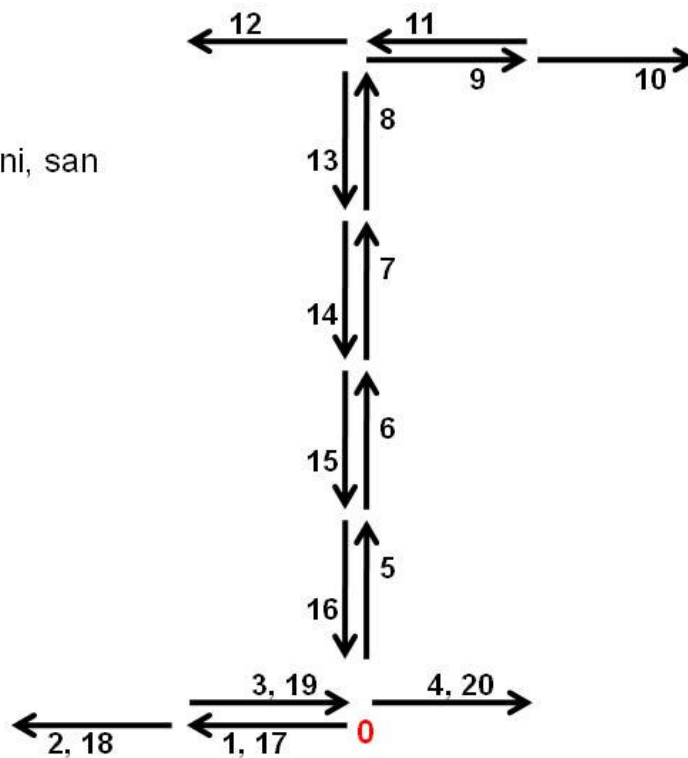
Kata

Taikyoku-Sono-Ichi und Taikyoku-Sono-Ni



Schrittfolge

Taikyoku sono ichi, ni, san



© Dojo Alpnach

Starte die Kata in Fudo Dachi.

- 0 Auf das Kommando "Yoi" wird Yoi Dachi eingenommen.
- 1 Auf das Kommando "Hajime" wird der linke Fuss 90° nach links zu Hidari Zenkutsu Dachi umgesetzt, Mae Gedan Barai. (Bevor die Kata (zu Zenkutsu Dachi / Oi Tsuki) weitergeführt wird, soll der blockende Arm in Chudan-Position gestreckt werden. Dies geschieht immer, wenn auf ein Gedan Barai in Zenkutsu Dach / Oi Tsuki weitergegangen wird.)
- 2 Einen Schritt vorwärts zu Migi Zenkutsu Dachi, Chudan Oi Tsuki.
- 3 Das rechte Bein diagonal nach hinten umsetzen, 180° "In Ura" zu Migi Zenkutsu Dachi wenden, Mae Gedan Barai.
- 4 Einen Schritt vorwärts zu Hidari Zenkutsu Dachi, Chudan Oi Tsuki.
- 5 Den linken Fuss 90° "In Ura" zu Hidari Zenkutsu Dachi umsetzen, Mae Gedan Barai.
- 6 Einen Schritt vorwärts zu Migi Zenkutsu Dachi, Chudan Oi Tsuki.
- 7 Einen Schritt vorwärts zu Hidari Zenkutsu Dachi, Chudan Oi Tsuki.
- 8 Einen Schritt vorwärts zu Migi Zenkutsu Dachi, Chudan Oi Tsuki. KIAI!
- 9 Den linken Fuss 90° "In Ura" zu Hidari Zenkutsu Dachi umsetzen, Mae Gedan Barai.
- 10 Einen Schritt vorwärts zu Migi Zenkutsu Dachi, Chudan Oi Tsuki.
- 11 Das rechte Bein diagonal nach hinten umsetzen, 180° "In Ura" zu Migi Zenkutsu Dachi wenden, Mae Gedan Barai.
- 12 Einen Schritt vorwärts zu Hidari Zenkutsu Dachi, Chudan Oi Tsuki.
- 13 Den linken Fuss 90° "In Ura" zu Hidari Zenkutsu Dachi umsetzen, Mae Gedan Barai.
- 14 Einen Schritt vorwärts zu Migi Zenkutsu Dachi, Chudan Oi Tsuki.
- 15 Einen Schritt vorwärts zu Hidari Zenkutsu Dachi, Chudan Oi Tsuki.
- 16 Einen Schritt vorwärts zu Migi Zenkutsu Dachi, Chudan Oi Tsuki. KIAI!
- 17 Den linken Fuss 90° "In Ura" zu Hidari Zenkutsu Dachi umsetzen, Mae Gedan Barai.
- 18 Einen Schritt vorwärts zu Migi Zenkutsu Dachi, Chudan Oi Tsuki.
- 19 Das rechte Bein diagonal nach hinten umsetzen, 180° "In Ura" zu Migi Zenkutsu Dachi wenden, Mae Gedan Barai.
- 20 Einen Schritt vorwärts zu Hidari Zenkutsu Dachi, Chudan Oi Tsuki.

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

Taikyoku Sono Ichi und Taikyoku Sono Ni sind im Ablauf identisch mit der Ausnahme, dass alle Tsuki in Taikyoku Sono Ichi Chudan und in der Taikyoku Sono Ni Jodan sind.

Viel Erfolg!!!