

8. Kyu

Kata Kihon

Heian Shodan
je 2 x pro Seite

1	zk	v	Oi-Tsuki Chudan
2	zk	r	Age-Uke
3	zk	v	Soto-Uke
4	kk	r	Shuto-Uke
5	zk	v	Mae-Geri



je 2x pro Seite

6	kd	s	Yoko-Geri-Keage
7	kd	s	Yoko-Geri-Kekomi



Kumite

2 x

Angriff entweder rechts oder links

Angriff aus rechts (links) zurück ZK Gedan-Barai

Abwehr aus Shizen-tai (Fuß halben "Schritt" **zurück**, halben "Schritt" nach **vorn**)

Angriff:

Oi-Tsuki-Judan

Ok-Tsuki-Judan

Abwehr:

funktionierendes-Uke/Gyaku-Tsuki

funktionierendes-Uke/Gyaku-Tsuki

Bemerkung

Stellung / Dachi:

Haltung / Körperspannung:

Vorbereitung / Verbindung:

Dynamik / Atmung:

Gleichgewicht / Energiefluss

7. Kyu

Kata Heian Nidan

Kihon je 2x pro Seite

1	zk	v	Oi-Tsuki Jodan
2	zk	r	Age-Uke/Gyaku-Tsuki
3	zk	v	Soto-Uke/Gyaku-Tsuki Jodan
4	kk	r	Shuto-Uke
5	zk	v	Mae-Geri
6	zk	v	Mawashi-Geri Chudan



je 2x pro Seite

kd	s	Yoko-Geri-Keage
kd	s	Yoko-Geri-Kekomi

Kumite 2 x

Angriff entweder rechts oder links

Angriff aus rechts (links) zurück ZK Gedan-Barai

Abwehr aus Shizen-tai

Angriff:

Oi-Tsuki-Jodan

Ok-Tsuki-Judan

Abwehr:

Uke-Waza oder Amashi-Waza
oder beides

Bemerkung

Stellung / Dachi:

Haltung / Körperspannung:

Vorbereitung / Verbindung:

Dynamik / Atmung:

Gleichgewicht / Energiefluss

6. Kyu

Kata Heian Sandan

Kihon je 2x pro Seite

1	zk	v	Sanbon-Tsuki
2	zk	r	Age-Uke/Gyaku-Tsuki
3	zk/kd	v	Soto-Uke/Yoko-Enpi
4	kk/zk	r	Shuto-Uke/Gyaku-Nukite
5	zk	v	Mae-Geri-Rengeri
6	zk	v	Mawashi-Geri Jodan

je 2x pro Seite

7	kd	s	Yoko-Geri-Keage
8	kd	s	Yoko-Geri-Kekomi

2x

9	zk		Mae-Geri/Oi-Tsuki
---	----	--	-------------------

Kumite 2 x

Angriff entweder rechts oder links

Angriff aus rechts (links) zurück ZK Gedan-Barai

Abwehr aus Shizen-tai

Angriff:

Oi-Tsuki Jodan

Oi-Tsuki Chudan

Mae-Geri Chudan

Abwehr:

Uke-Waza, Amashi-Waza

oder Mawashi-Ashi

(Schüler kann wählen)

Bemerkung

Stellung / Dachi:

Haltung / Körperspannung:

Vorbereitung / Verbindung:

Dynamik / Atmung:

Gleichgewicht / Energiefluss

5. Kyu

Kata Heian Yondan

Kihon je 2x pro Seite

1	zk	v	Sanbon-Tsuki
2	zk	r	Age-Uke/Gyaku-Tsuki
3	zk/kd/kd	v	Soto-Uke/Yoko-Enpi/Uraken-Uchi
4	kk/kk/zk	r	Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Gyaku-Nukite
5	zk	v	Mae-Ren-Geri (Mae-Geri, Mae-Geri)
6	zk	v	Mawashi-Ren-Geri

je 2x pro Seite

7	kd	s	Yoko-Geri-Keage
8	kd	s	Yoko-Geri-Kekomi

2 x

9	zk	v	Mae-Geri/Mawashi-Geri/Gyaku-Tsuki
---	----	---	-----------------------------------

Kumite 2 x

Angriff entweder rechts oder links

Angriff aus rechts (links) zurück ZK Gedan-Barai

Abwehr aus Shizen-tai

Angriff:

Oi-Tsuki Jodan

Oi-Tsuki Chudan

Mae-Geri Chudan

Yoko-Geri Kekomi

Abwehr:

Uke-Waza, Amashi-Waza,

Mawashi-Ashi oder Hiraki-Ashi

(Schüler kann wählen)

Bemerkung

Stellung / Dachi:

Haltung / Körperspannung:

Vorbereitung / Verbindung:

Dynamik / Atmung:

Gleichgewicht / Energiefluss

4. Kyu

Kata Heian Godan

Kihon je 2x pro Seite

1	zk	v	Sanbon-Tsuki
2	zk	r	Age-Uke/Gyaku-Tsuki
3	zk/kd/kd	v	Soto-Uke/Yoko-Enpi/Uraken-Uchi
4	kk/kk/zk	r	Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Gyaku-Nukite
5	zk	v	Mae-Ren-Geri (Mae-Geri, Mae-Geri)
6	zk	v	Mawashi-Ren-Geri

je 2x pro Seite

7	kd	s	Yoko-Geri-Keage
8	kd	s	Yoko-Geri-Kekomi

2 x

9	zk	v	Mae-Geri/Yoko-Geri-Kekomi/Gyaku-Tsuki
---	----	---	---------------------------------------

Kumite 2 x

Angriff entweder rechts oder links

Angriff aus rechts (links) zurück ZK Gedan-Barai

Abwehr aus Shizen-tai

Angriff:

Oi-Tsuki Jodan

Oi-Tsuki Chudan

Mae-Geri Chudan

Yoko-Geri Kekomi

Mawashi-Geri

Abwehr:

möglich jede Oji-Waza Form

(Footwork from Shizen-Tai)

Uke-Waza, Amashi-Waza,

Mawashi-Ashi oder Hiraki-Ashi

(Schüler kann wählen)

Bemerkung

Stellung / Dachi:

Haltung / Körperspannung:

Vorbereitung / Verbindung:

Dynamik / Atmung:

Gleichgewicht / Energiefluss

3. Kyu

Kata Tekki Shodan

Kihon je 2x pro Seite

1	zk	v	Sanbon-Tsuki
2	zk	r	Age-Uke/Gyaku-Tsuki
3	zk/kd/kd	v	Soto-Uke/Yoko-Enpi/Uraken-Uchi
4	zk	r	Uchi-Uke/Gyaku-Tsuki
5	kk/kk/zk	v	Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Gyaku-Nukite
6	zk	v	Kizami-Mae-Geri/Mae-Geri
7	zk	v	Kizami-Mawashi-Geri/Mawashi-Geri

je 2x pro Seite

8	kd	s	Yoko-Geri-Keage
9	kd	s	Yoko-Geri-Kekomi

2 x

10	zk	v	Yoko-Geri-Kekomi/Mawashi-Geri/Gyaku-Tsuki
----	----	---	---

Standübung je 2x pro Seite

zk Mae-Geri/Yoko-Geri-Keage (gleiches Bein)

Zielübung je 2x pro Seite

Kugelschreiber als Ziel; Ziel nicht bewegen
Angriff aus Kamae

Kumite 2 x

Angriff entweder rechts oder links

Angriff aus rechts (links) zurück ZK Gedan-Barai

Abwehr aus Shizen-tai

Angriff:

Oi-Tsuki Jodan

Oi-Tsuki Chudan

Mae-Geri Chudan

Yoko-Geri Kekomi

Mawashi-Geri

Ushiro-Geri

Abwehr:

möglich jede Oji-Waza Form
(Footwork from Shizen-Tai)

Uke-Waza, Amashi-Waza,
Mawashi-Ashi oder Hiraki-Ashi
(Schüler kann wählen)

2. Kyu

Kata Pflicht: Jion Schüler kann wählen aus: Bassai Dai, Enpi, Kanku Dai

Kihon je 2x pro Seite

1	zk	v	Sanbon-Tsuki
2	zk	r	Age-Uke/Gyaku-Tsuki
3	zk/kd/kd	v	Soto-Uke/Yoko-Enpi/Uraken-Uchi
4	zk	r	Uchi-Uke/Gyaku-Tsuki
5	kk/kk/zk	v	Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Gyaku-Nukite
6	zk	v	Kizami-Mae-Geri/Mae-Geri
7	zk	v	Kizami-Mawashi-Geri/Mawashi-Geri
je 2x pro Seite			
8	kd	s	Yoko-Geri-Keage
9	kd	s	Yoko-Geri-Kekomi
2 x			
10	zk	v	Yoko-Geri-Kekomi/Mawashi-Geri/Gyaku-Tsuki
11	zk	v	Mawashi-Geri/gleiches Bein Yoko-Geri-Kekomi/Gyaku-Tsuki

Standübung je 2x pro Seite

zk Mae-Geri/Yoko-Geri-Kekomi (gleiches Bein)

Zielübung je 2x pro Seite
Kugelschreiber als Ziel; **Ziel bewegen**
Angriff aus Kamae

Kumite 2 x

Angriff entweder rechts oder links
Angriff aus rechts (links) zurück ZK Gedan-Barai
Abwehr aus Shizen-tai

Angriff:

Oi-Tsuki Jodan

Oi-Tsuki Chudan

Mae-Geri Chudan

Yoko-Geri Kekomi

Mawashi-Geri

Ushiro-Geri

Abwehr:

möglich jede Oji-Waza Form
(Footwork from Shizen-Tai)

Uke-Waza, Amashi-Waza,
Mawashi-Ashi oder Hiraki-Ashi
(Schüler kann wählen)

1. Kyu

Kata Pflicht: Enpi Schüler kann wählen aus: Jion, Kanku Dai
Bassai Dai

Kihon je 2x pro Seite

1	zk	v	Sanbon-Tsuki
2	zk	r	Age-Uke/Gyaku-Tsuki
3	zk/kd/kd	v	Soto-Uke/Yoko-Enpi/Uraken-Uchi
4	zk	r	Uchi-Uke/Gyaku-Tsuki
5	kk/kk/zk	v	Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Gyaku-Nukite
6	zk	v	Kizami-Mae-Geri/Mae-Geri
7	zk	v	Kizami-Mawashi-Geri/Mawashi-Geri
je 2x pro Seite			
8	kd	s	Yoko-Geri-Keage
9	kd	s	Yoko-Geri-Kekomi
2 x			
10	zk	v	Yoko-Geri-Kekomi/Mawashi-Geri/Gyaku-Tsuki
11	zk	v	Mawashi-Geri/gleiches Bein Yoko-Geri-Kekomi/Gyaku-Tsuki

Standübung je 2x pro Seite

zk Mae-Geri/Yoko-Geri-Keage/Yoko-Geri-Kekomi (gleiches Bein)

Zielübung je 2x pro Seite

Kugelschreiber als Ziel; **Ziel bewegen**
Angriff aus Kamae

Kumite 2 x

Angriff entweder rechts oder links

Angriff aus rechts (links) zurück ZK Gedan-Barai

Abwehr aus Shizen-tai

Angriff:

Oi-Tsuki Jodan

Oi-Tsuki Chudan

Mae-Geri Chudan

Yoko-Geri Kekomi

Mawashi-Geri

Ushiro-Geri

Abwehr:

möglich jede Oji-Waza Form
(Footwork from Shizen-Tai)

Uke-Waza, Amashi-Waza,

Mawashi-Ashi oder Hiraki-Ashi

(Schüler kann wählen)