

KIHON



Vorwärts



Rückwärts



Stellungswechsel



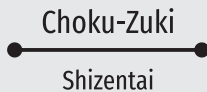
+ nächste Technik ohne Schritt



Wendung

1

6 x

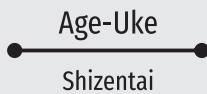


Choku-Zuki

Shizentai

2

6 x

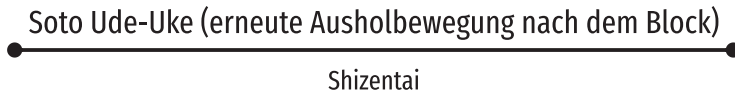


Age-Uke

Shizentai

3

6 x



Soto Ude-Uke (erneute Ausholbewegung nach dem Block)

Shizentai

4

6 x

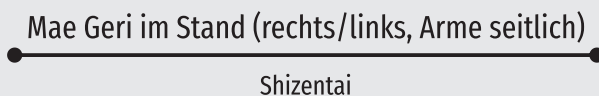


Gedan-Barai

Shizentai

5

6 x



Mae Geri im Stand (rechts/links, Arme seitlich)

Shizentai

KATA

> -----

SELBSTVERTEIDIGUNG

Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:

> Handgreifen von vorne

> Fassen von hinten

Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.

Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.

Je 3 – 5 x langsam und schnell.

KIHON

➡ Vorwärts

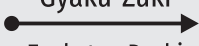
⬅ Rückwärts

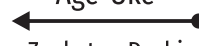

⇄ Stellungswechsel

+ nächste Technik ohne Schritt

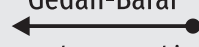

↻ Wendung

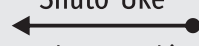
1 5 x  Oi-Zuki
Zenkutsu-Dachi  Wendung mit Gedan-Barai
und Gyaku-Zuki

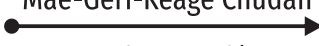
2 5 x  Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi

3 5 x  Age-Uke
Zenkutsu-Dachi 

4 5 x  Soto-Ude-Uke
Zenkutsu-Dachi 

5 5 x  Gedan-Barai
Zenkutsu-Dachi 

6 5 x  Shuto-Uke
Kokutsu-Dachi

7 Chudan
Kamae 5 x  Mae-Geri-Keage Chudan
Zenkutsu-Dachi

KATA

Heian Shodan

SELBSTVERTEIDIGUNG

Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:

- > Handgreifen von vorne
- > Fassen von vorne (Kleidung)

Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.

Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.

Je 3 – 5 x langsam und schnell.

KIHON

➡ Vorwärts

⬅ Rückwärts

⇄ Stellungswechsel

+ nächste Technik ohne Schritt

↻ Wendung

1 5 x Oi-Zuki Jodan + Gyaku-Zuki Chudan
Zenkutsu-Dachi

2 5 x Gedan-Barai + Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi

3 5 x Soto-Ude-Uke + Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi

4 5 x Shuto-Uke
Kokutsu-Dachi

5 Chudan Kamae 5 x Mae-Geri-Keage Chudan
Zenkutsu-Dachi

6 Chudan Kamae 3 x Mawashi-Geri rechts
Kiba-Dachi, Beistellschritt

KATA

Heian Nidan

SELBSTVERTEIDIGUNG

Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:

- > Armgreifen von vorne
- > Fassen von hinten
- > gerader Faustschlag
- > gerader Fusstritt (Mae-geri)

Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.

Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.

Je 3 – 5 x langsam und schnell.

KIHON

➡ Vorwärts

⬅ Rückwärts

⇄ Stellungswechsel

+ nächste Technik ohne Schritt

↻ Wendung

1 5 x Sanbon-Zuki
Zenkutsu-Dachi

2 5 x Shuto-Uke + Gyaku-Tate-Nukite
Kokutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi

3 5 x Yoko-Uraken Jodan (Arm bleibt stehen) + Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi

4 5 x Age-Uke + Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi

5 5 x Mae-Geri + Gyaku-Zuki (Zuki stehen lassen)
Zenkutsu-Dachi

6 5 x Uchi-Ude-Uke + Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi

7 Chudan Kamae 5 x Mawashi-Geri Chudan
Zenkutsu-Dachi

8 Chudan Kamae 3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan rechts
Kiba-Dachi mit Beistellschritt

↻

3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan links
Kiba-Dachi mit Beistellschritt

KATA

Heian Sandan

SELBSTVERTEIDIGUNG

Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:

- > beliebiges einarmiges Arm- bzw. Handgreifen
- > einarmiges Greifen Rever/ bzw. Kleidung
- > Körperumklammerung von hinten
- > gerader Faustschlag
- > gerader Fußtritt (Mae-geri)

Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.

Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.

Je 3 – 5 x langsam und schnell.

KIHON

➡ Vorwärts

⬅ Rückwärts

⚡ Stellungswechsel

+ nächste Technik ohne Schritt

↻ Wendung

1 5 x Kizami-Zuki → Oi-Zuki (aus Kamae)
Zenkutsu-Dachi/Yori-Ashi Zenkutsu-Dachi

2 5 x Gyaku-Zuki (im Stand) → Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi

3 5 x Age-Uke + Gyaku-Age-Empi
Zenkutsu-Dachi

4 5 x Gedan-Barai + Gyaku-Mawashi-Empi
Zenkutsu-Dachi

5 5 x Morote-Uchi-Ude-Uke + ZK Gyaku-Zuki
Kokutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi

6 5 x Shuto-Uke + Gyaku-Shuto-Uchi Jodan
Kokutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi

7 Chudan Kamae 5 x Mae-Ashi-Geri → Mawashi-Geri
Zenkutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi

8 Chudan Kamae 5 x Ushiro-Geri im Rückwärtsgehen ohne Drehung
Zenkutsu-Dachi

KATA

Heian Yondan

SELBSTVERTEIDIGUNG

Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:

- > beidhändiges Arm-/Handgreifen
- > zweihändiges Greifen Rever/Kleidung
- > Körperumklammerung von vorne
- > gerader Faustschlag
- > gerader Fußtritt (Mae-geri)
- > Halbkreistritt (Mawashi-geri)

Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.

Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.

Je 3 – 5 x langsam und schnell.

KIHON

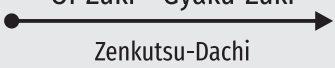
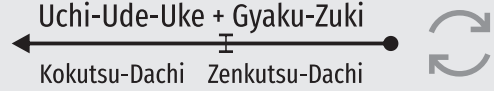
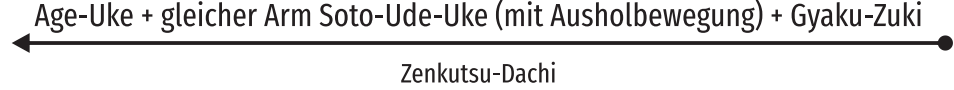
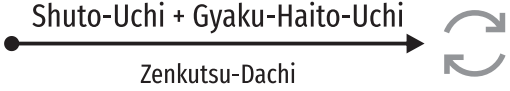
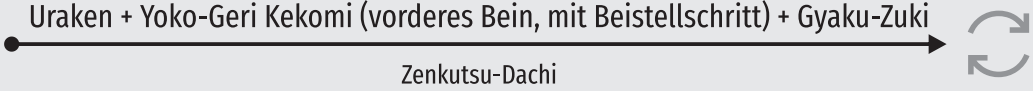
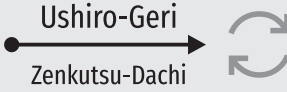
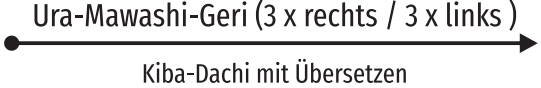
➡ Vorwärts

⬅ Rückwärts

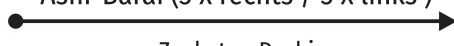
⇄ Stellungswechsel

+ nächste Technik ohne Schritt

↻ Wendung

- 1 5 x  Oi-Zuki + Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi
- 2 5 x  Uchi-Ude-Uke + Gyaku-Zuki
Kokutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi
- 3 5 x  Age-Uke + gleicher Arm Soto-Ude-Uke (mit Ausholbewegung) + Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi
- 4 5 x  Shuto-Uchi + Gyaku-Haito-Uchi
Zenkutsu-Dachi
- 5 5 x  Uraken + Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein, mit Beistellschritt) + Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi
- 6 5 x  Ushiro-Geri
Zenkutsu-Dachi
- 7 6 x  Ura-Mawashi-Geri (3 x rechts / 3 x links)
Kiba-Dachi mit Übersetzen

oder

-  Ashi-Barai (3 x rechts / 3 x links)
Zenkutsu-Dachi

KATA

Heian Godan

SELBSTVERTEIDIGUNG

Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:

- > beliebiges Arm- bzw. Handgreifen
- > gegen Greifen Rever/Kleidung
- > gerader Faustschlag
- > Faustschlag - Schwinger
- > gerader Fußtritt (Mae-geri)
- > Halbkreistritt (Mawashi-geri)
- > Seittritt (Yoko-geri)

Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.

Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.

Je 3 – 5 x langsam und schnell.

KIHON

➡ Vorwärts

⬅ Rückwärts

⚡ Stellungswechsel

+ nächste Technik ohne Schritt

↻ Wendung

- 1 5 x 
- 2 5 x 
- 3 5 x 
- 4 5 x 
- 5 5 x 
- 6 2 x 
- 7 Chudan Kamae 5 x 

KATA

Tekki Shodan

SELBSTVERTEIDIGUNG

Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:

- > Stoßen von vorne / Stoßen von hinten
- > beliebiges Greifen
- > beliebige Körperumklammerung
- > beliebigen Faustschlag
- > Kombination Faustschläge
- > beliebige Fußtritte hinteres Bein
- > Stockangriff von oben

Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.

Je 3 – 5 x langsam und schnell.

KIHON

➡ Vorwärts

⬅ Rückwärts

⚡ Stellungswechsel

+ nächste Technik ohne Schritt

↻ Wendung

- 1 5 x

Uraken-Uchi + Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi
- 2 5 x

Shuto-Uke + Mae-Ashi-Geri + Gyaku-Tate-Nukite
Neko-Ashi-Dachi Zenkutsu-Dachi
- 3 5 x

Soto-Ude-Uke + Yoko-Empi + Yoko-Uraken-Uchi + Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi Kiba-Dachi Zenkutsu-Dachi
- 4 5 x

Uchi-Ude-Uke + Gyaku-Zuki
Sochin-Dachi Zenkutsu-Dachi
- 5 Chudan Kamae 5 x

Ashi-Barai (vorderes Bein) + Uraken-Uchi Mawashi-Geri + Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi
- 6 Chudan Kamae 5 x

Kizami-Zuki + Gyaku-Zuki Ura-Mawashi
Yori-Ashi + Zenkutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi

oder

Kizami-Zuki + Gyaku-Zuki Ashi Barai + Gyaku-Zuki
Yori-Ashi + Zenkutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi
- 7 Chudan Kamae 5 x

Kizami-Zuki Ushiro-Geri + Gyaku-Zuki
Yori-Ashi Zenkutsu-Dachi

KATA

Bassai Dai

SELBSTVERTEIDIGUNG

Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:

- > Würgertechnik von vorne
- > beliebiges Greifen
- > beliebige Körperumklammerung
- > Kombination Faustschläge
- > beliebigen Fußtritt mit dem vorderen Bein
- > Stockangriff von oben
- > Stockangriff von außen

Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.

Je 3 – 5 x langsam und schnell.

KIHON

●→ Vorwärts

←● Rückwärts

⊥ Stellungswechsel

+ nächste Technik ohne Schritt

↻ Wendung

- 1 Chudan Kamae 5 x ● — Kizami-Zuki + Gyaku-Zuki — ⊥ — Oi-Zuki —
Yori-Ashi + Zenkutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi
- 2 Chudan Kamae 5 x ← — Gedan-Barai + Uraken (gleicher Arm stehen lassen) + Gyaku-Zuki — ⊥ — ● —
Kokutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi ↻
- 3 Chudan Kamae 1 x ← — Age-U. + Gyaku-Z. — ⊥ — ● — Soto-U. + G.-Z. — ⊥ — ● — Uchi-U. + G.-Z. — ⊥ — ● — Tate-Shuto-U. + G.-Z. — ⊥ — ● — Gedan-B. + G.-Z. — ⊥ — ● —
Sochin-D. Zenkutsu-D. SD ZD SD ZD SD ZD SD ZD ↻
- 4 Chudan Kamae 5 x ← — Shuto-Uke + Shuto-Uchi (gleicher Arm) + Mae-Geri (hinten absetzen) + Gyaku-Haito-Uchi —
Kokutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi
- 5 Chudan Kamae 5 x ● — Oi-Zuki — → — Jodan Te-Nagashi-Uke + Mae-Mawashi-Geri + Gyaku-Zuki — ⊥ — ● —
Zenkutsu-Dachi per Yori-Ashi in Neko-Ashi-Dachi Zenkutsu-Dachi ↻
- 6 Chudan Kamae 5 x ● — Kizami-Zuki — → — Ushiro-Geri + Uraken + Gyaku-Zuki — ⊥ — ● —
Yori-Ashi Zenkutsu-Dachi ↻
- 7 Chudan Kamae 5 x ● — Ura-Mawashi-Geri (alternativ Yoko-Geri Kekomi) hinteres Bein —
Zenkutsu-Dachi

KATA

Wahl aus

- > Jion
- > Kanku Dai
- > Empi
- > Hangetsu

SELBSTVERTEIDIGUNG

Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:

- > Würgertechnik von vorne
- > Würgertechnik von hinten
- > beliebiges Greifen
- > beliebige Körperumklammerung
- > Kombination Faustschläge
- > Kombination Fußtritte
- > Stockangriff von oben
- > Stockangriff von außen nach Innen
- > Stockangriff von innen nach außen

Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.

K I H O N

 Vorwärts

 Rückwärts

 Stellungswechsel

 + nächste Technik ohne Schritt

 Wendung

- 1

5 x

Sanbon-Zuki

Zenkutsu-Dachi
- 2

2 x

Age-Uke + Gyaku-Zuki

Zenkutsu-Dachi

2 x

Soto-Uke + Gyaku-Zuki

Zenkutsu-Dachi
- 3

2 x

Mae-Geri + Uraken-Uchi

Zenkutsu-Dachi

2 x

Mawashi-Geri (Jodan oder Chudan) + Gyaku-Zuki

Zenkutsu-Dachi
- 4

2 x

Uchi-Uke + Gyaku-Zuki

Zenkutsu-Dachi

2 x

Gedan-Barai + Gyaku-Zuki

Zenkutsu-Dachi
- 5

2 x

Yoko-Geri Kekomi

Zenkutsu-Dachi

2 x

Ushiro-Geri

Zenkutsu-Dachi
- 6

2 x

Shuto-Uke + Gyaku Nukite

Kokutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi

2 x


Shuto-Uke + Gyaku-Haito-Uchi

Kokutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi
- 7

5 x

Kizami-Zuki + Gyaku-Zuki


Zenkutsu-Dachi


- 8

5 x

Mae-Geri (Chudan) + Uraken + Gyaku-Zuki

Zenkutsu-Dachi


- 9


5 x

Gyaku-Zuki (im Stand)

Zenkutsu-Dachi

Ashi-Barai + Gyaku-Zuki


Zenkutsu-Dachi


- 10

4 x

Mawashi-Geri (Jo. od. Chu.) vorne absetzen + Uraken-Uchi + Gyaku-Zuki


Zenkutsu-Dachi


- 11

5 x

Ushiro-Geri + Gyaku-Zuki

Zenkutsu-Dachi


- 12


5 x

Mae-Mawashi-Geri

Zenkutsu-Dachi

Ura-Mawashi-Geri + Gyaku-Zuki (oder Yoko-Geri Kekomi + Gyaku-Zuki)

Zenkutsu-Dachi



K A T A

- > Tokui Kata („Lieblingskata“) frei aus Kanku Dai, Jion, Empi, Hangetsu (nicht eine bisher gezeigte Kata)
- > 1 Shitei (vorgeschrieben) Kata aus Heian 1 – 5, Tekki Shodan, Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi

S E L B S T V E R T E I D I G U N G

- Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:
- > beliebiges Greifen
 - > beliebige Körpermitteklammerung
 - > beliebiges Würgen
 - > beliebiger Faustschlag
 - > Kombination Faustschläge
 - > beliebiger Fußtritt
 - > Kombination Fußtritte
 - > beliebiger Stockangriff
- Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.
Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.
Je 3 – 5 x langsam und schnell.