

## 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

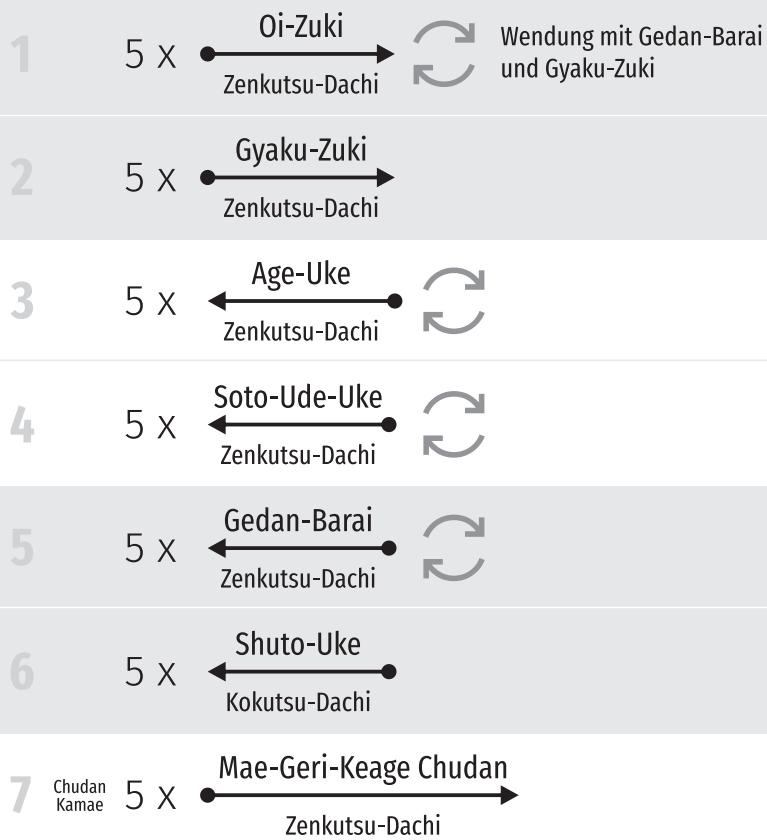
→ Vorwärts

← Rückwärts

↔ Stellungswechsel

⊕ nächste Technik ohne Schritt

⟳ Wendung



# KATA

## SELBSTVERTEIDIGUNG

Heian Shodan

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



## KATA

## SELBSTVERTEIDIGUNG

Heian Nidan

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

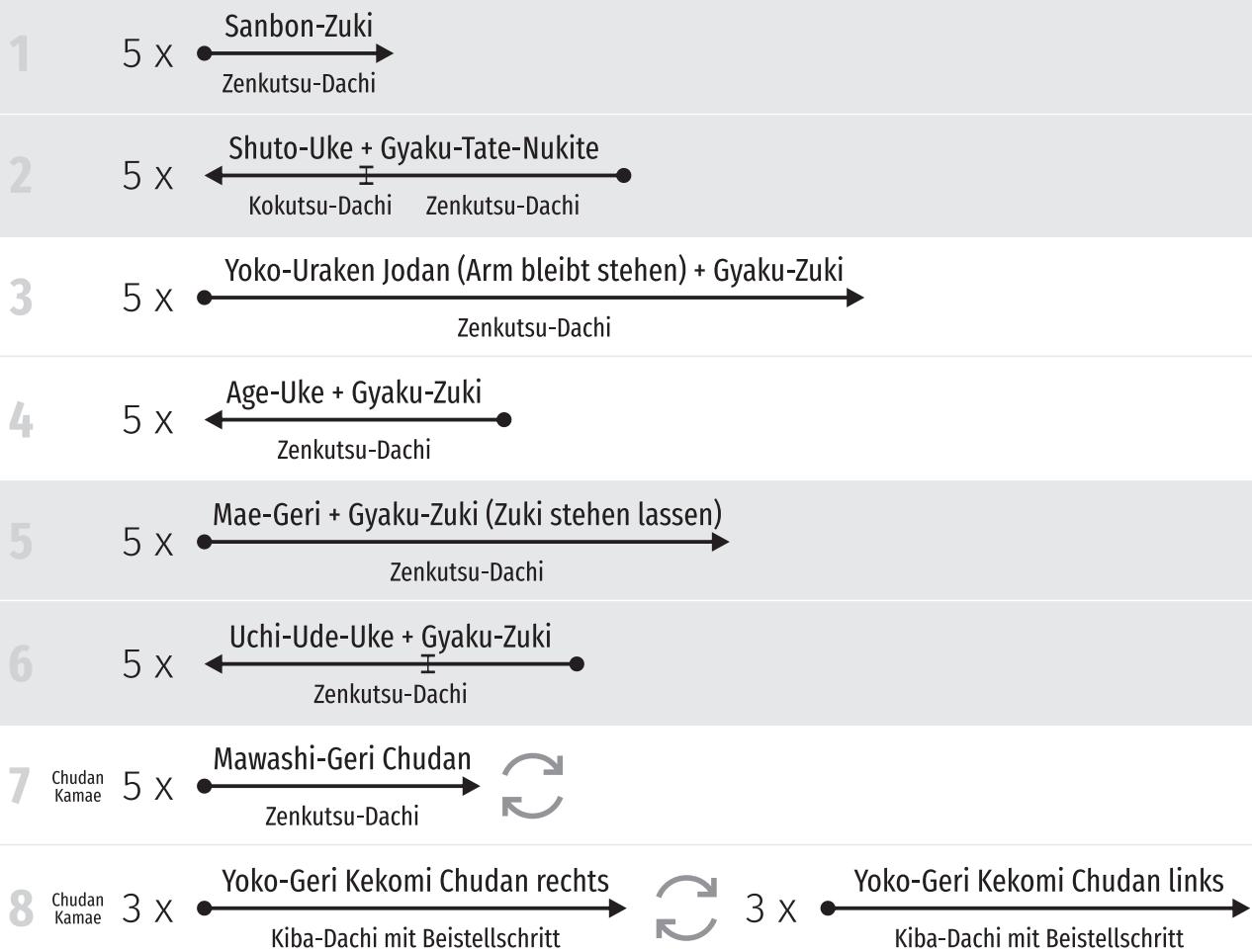
→ Vorwärts

← Rückwärts

↔ Stellungswechsel

⊕ nächste Technik ohne Schritt

⟳ Wendung



# KATA

## SELBSTVERTEIDIGUNG

Heian Sandan

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



# KATA

## SELBSTVERTEIDIGUNG

Heian Yondan

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

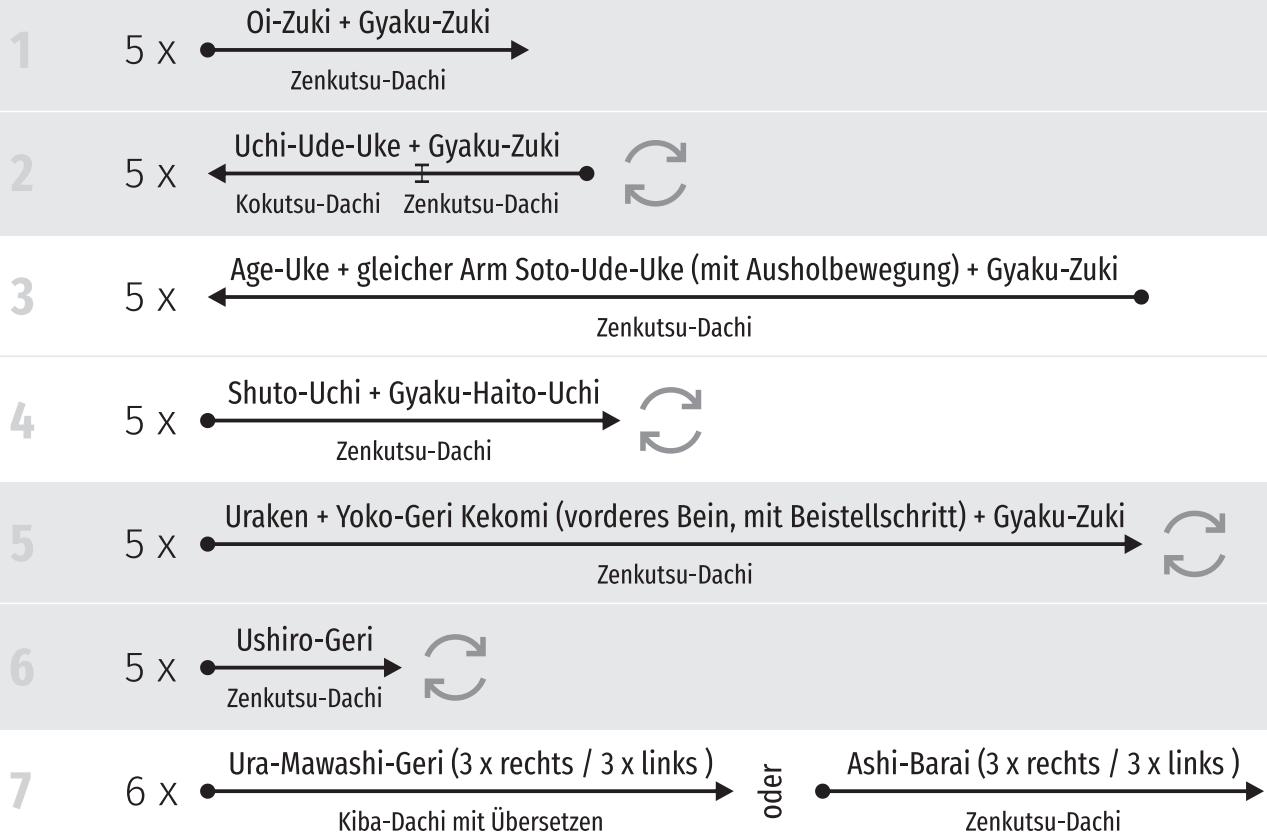
→ Vorwärts

← Rückwärts

↔ Stellungswechsel

⊕ nächste Technik ohne Schritt

⟳ Wendung



# KATA

## SELBSTVERTEIDIGUNG

Heian Godan

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 | 
 Stellungswchsel | 
 + nächste Technik ohne Schritt | 
 Wendung



# KATA

## SELBSTVERTEIDIGUNG

Tekki Shodan

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

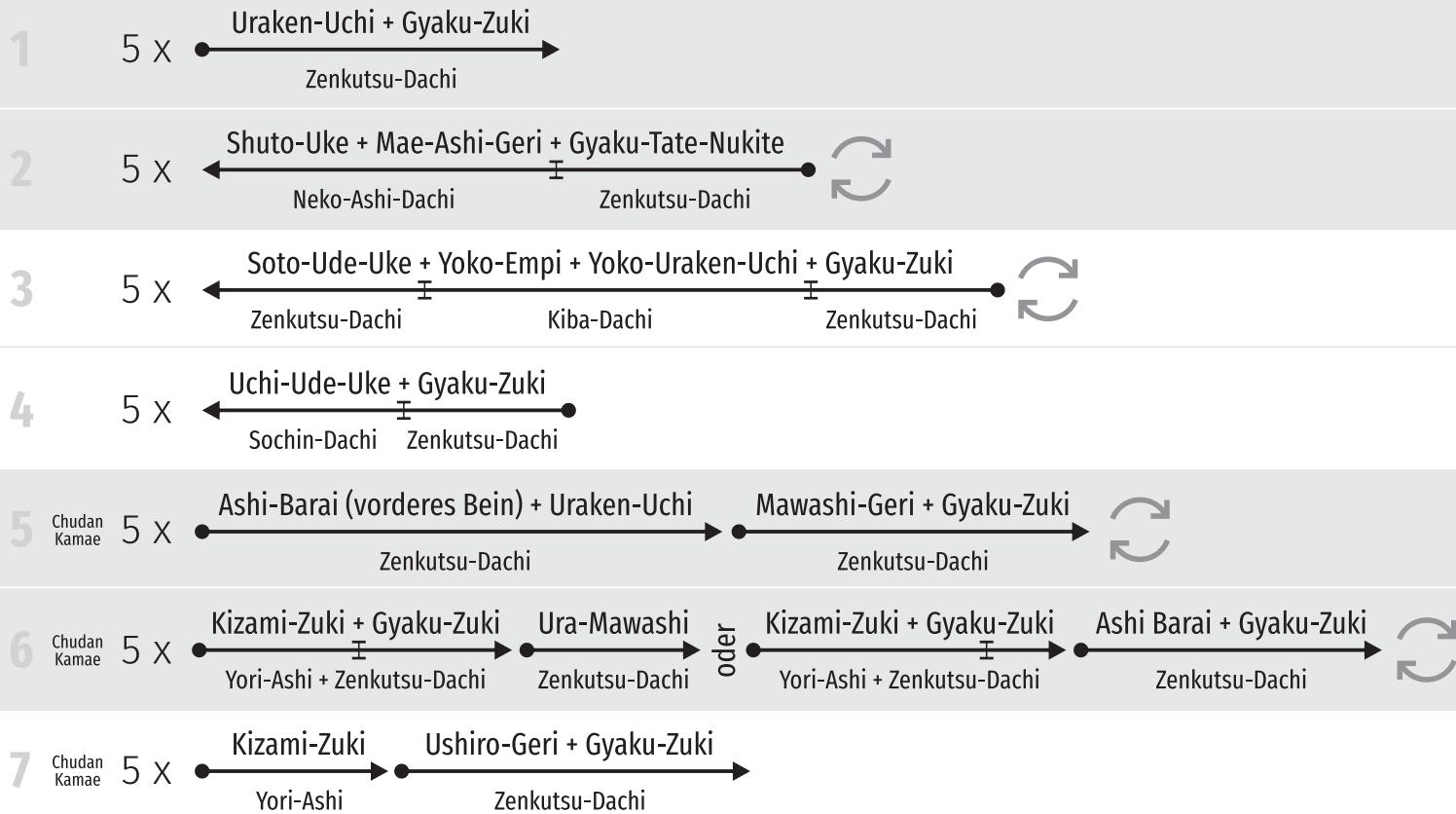
→ Vorwärts

← Rückwärts

↔ Stellungswchsel

⊕ nächste Technik ohne Schritt

⟳ Wendung



# KATA

## SELBSTVERTEIDIGUNG

Bassai Dai

Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:

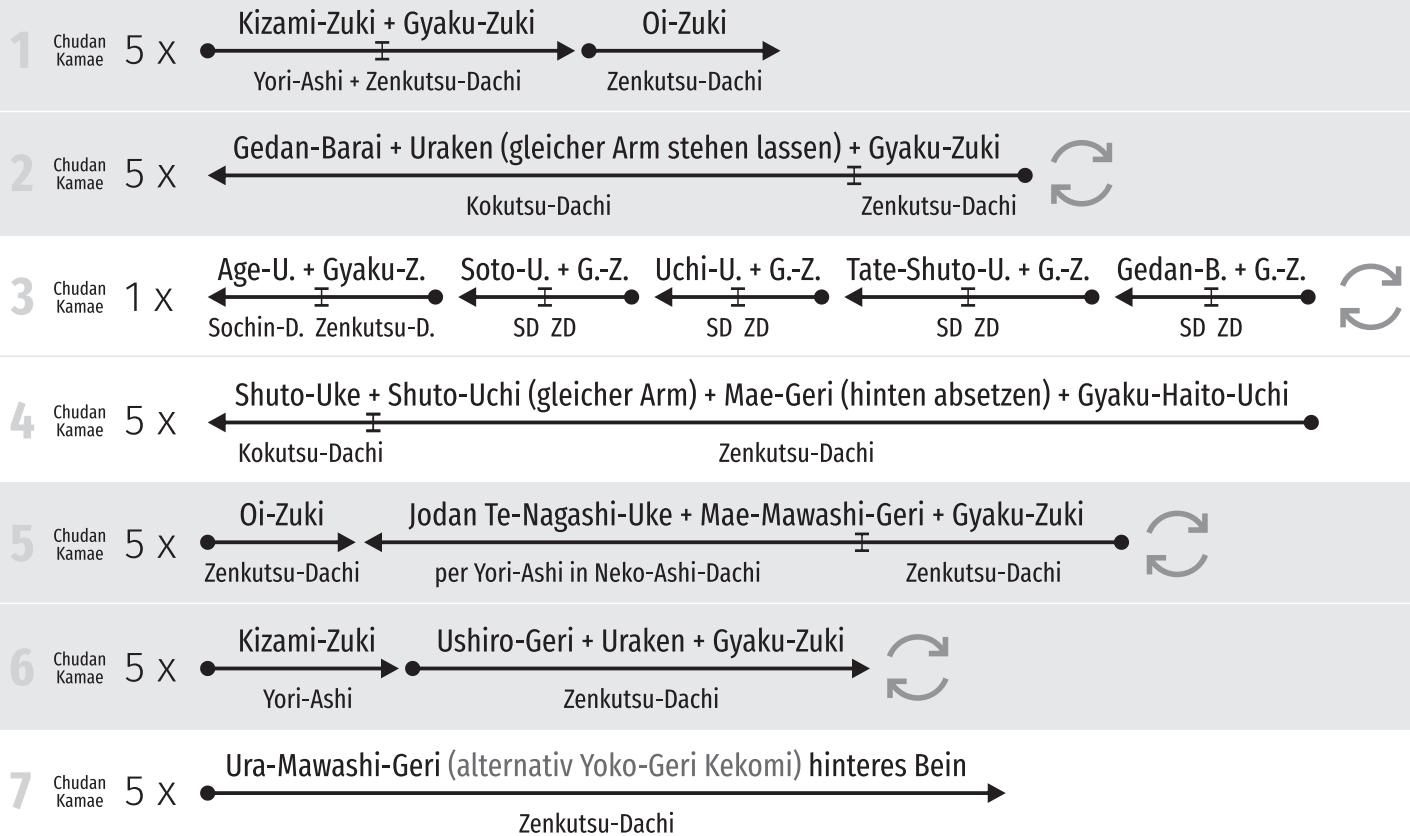
- > Würgetechnik von vorne
- > beliebiges Greifen
- > beliebige Körperumklammerung
- > Kombination Faustschläge
- > beliebigen Fußtritt mit dem vorderen Bein
- > Stockangriff von oben
- > Stockangriff von außen

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

Je 3 – 5 x langsam und schnell.

# KIHON

Vorwärts  
 Rückwärts  
 Stellungswchsel  
 nächste Technik ohne Schritt  
 Wendung



# KATA

## SELBSTVERTEIDIGUNG

Wahl aus

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

Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:

- > Würgetechnik von vorne
- > Würgetechnik 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.

# KIHON

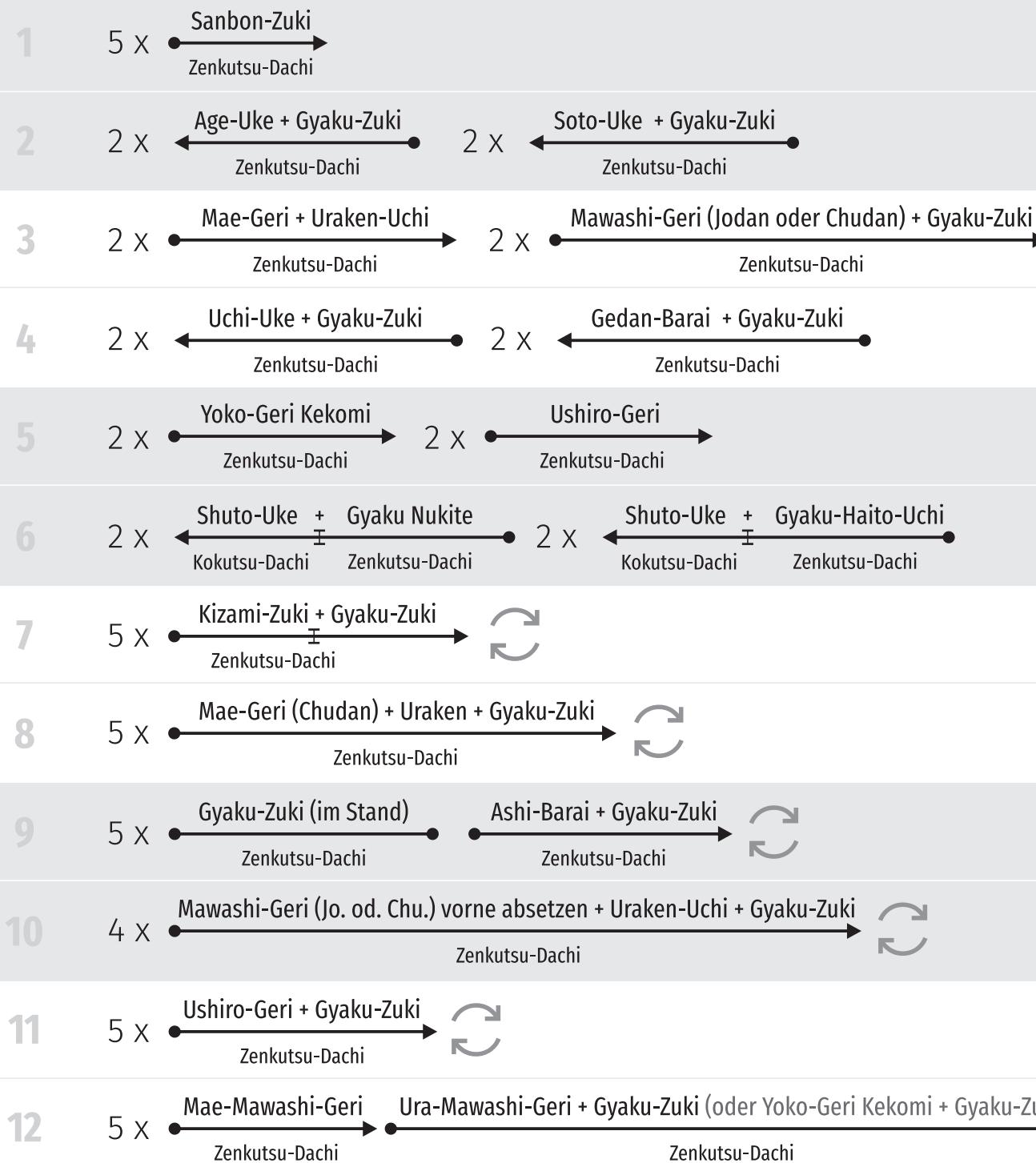
→ Vorwärts

← Rückwärts

↔ Stellungswchsel

⊕ nächste Technik ohne Schritt

⟳ Wendung



# KATA

- > 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

# SELBSTVERTEIDIGUNG

- Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:
- > beliebiges Greifen
  - > beliebige Körperumklammerung
  - > 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.