

6.3 7. kyu (Orangegurt)

Wartezeit mindestens 5 – 6 Monate

Die fruchtbare Erde leuchtet in der Abendsonne
Der Lehrer sieht noch keine Frucht
Der Schüler keimt, kann aber noch nichts

<u>Kihon</u>	1	H.GK.: ▶ C. oizuki ⊇ dann
	2	M.C. gyakuzuki: ▶ C. gyakuzuki ⊇ yame
	3	H.GK.: ▶ J. ageuke ■ C. gyakuzuki ⊇ dann
	4	▶ G. barai ■ C. gyakuzuki ⊇ yame
	5	H.GK.: ▶ C. soto(ude)uke ■ C. gyakuzuki
	6	◀ C. shutouke in kokutsu dachi, yame
	7	H.GK.: ▶ C. uchi(ude)uke ■ C. gyakuzuki ⊇ dann
	8	H.GK.: gyakuzuki-stellung: ▶ maigeri ■ gyakuzuki
	9	H.KK.: ▶ maerengeri (C.J.) (3-5x) ⊇ andere Seite ⊇ yame
	10	H.KK.: ▶ mawashi geri ⊇ yame
	11	KBK. mit Gesicht zum Prüfer: ▶ H. yoko geri keage (3-5x) ⊇ ▶ M. yoko geri keage (3-5x) ⊇ yame
	12	KBK. mit Gesicht zum Prüfer: ▶ H. yoko geri kekomi (3-5x) ⊇ ▶ M. yoko geri kekomi (3-5x) ⊇ yame

Kumite sanbon kumite (Ausbildungskumite mit drei Schritten)

Kogeki	Begrüssung mit dem rechten Fuss
	H.GK.: ▶ M.J. oizuki ▶ H.C. oizuki ▶ M.C. maegeri, kiai Nach dem dritten Angriff gleichzeitig mit uke den vorderen Fuss zurücknehmen, um wieder in shizentai zu stehen
Uke (bogyo)	Begrüssung mit dem linken Fuss
	SHI: ◀ H.J. ageuke ◀ M.C. soto(ude)uke ◀ H.G. barai ■ M.C. gyakuzuki, kiai

Alle drei Schritte gerade nach hinten (den letzten nicht 45°)

Nach dem Gegenangriff gleichzeitig mit kogeki den hinteren Fuss nach vorne nehmen, um wieder in shizentai zu stehen

Bemerkung:

Die Übung muss auf beiden Seiten gezeigt werden (H. und M.)

Kata Heian Shodan
Heian Nidan

Jiyu kumite