

6.4 6. kyu (Grüngurt)

Wartezeit mindestens 5 – 6 Monate

Ein Pflänzchen kommt?

Der Lehrer sieht, der Schüler versteht

Der Schüler erkennt die Wirkung der Lehre

<u>Kihon</u>	1	H.GK.:	▶ sanbonzuki (J. C. C.) ⊇ dann
	2	M.C.gyakuzuki:	▶ gyaku sanbonzuki (C. J. C.) ⊇ yame
	3	H.GK.:	◀ G. barai ■ C. gyakuzuki ⊇ yame
	4	H.GK.:	▶ J. ageuke ■ G. barai (in hikite bleiben, mit der gleichen Hand abwehren) ■ C. gyakuzuki ⊇
	5	H.GK.:	▶ C. soto(ude)uke ▶ suri ashi: C. yoko enpi uchi in kiba dachi ■ J. uraken uchi in kiba dachi ⊇ yame
	6	H.GK.:	▶ C. uchi(ude)uke ■ J. kizamizuki ■ C. gyakuzuki ⊇ in SUK dann
	7		▶ C. shutouke ■ C. (gyaku) nukite in zenkutsu dachi ⊇ in SUK, yame
	8	H.GK.:	gyakuzuki-stellung: ▶ maigeri ■ uraken gyakuzuki
	9	H.KK.:	▶ maerengeri (C.J.) (3x) ⊇ andere Seite ⊇ yame
	10	H.JK.:	▶ 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.:

▶ J. oizuki ▶ H.C. oizuki ▶ M.C. maegeri, kiai

Uke (bogyo) Begrüssung mit dem linken Fuss

- | | | |
|---|------|---|
| 1 | SHI: | ◀ H.J. ageuke (5x)
◀ M.C. soto(ude)uke
◀ H.G. barai ■ M.C. gyakuzuki, kiai |
| 2 | SHI: | ◀ H.J. ageuke (5x)
◀ M.C. uchi(ude)uke
◀ M. gyaku G. barai
■ H.J. kizamizuki
■ M.C. gyakuzuki, kiai |

Bemerkung:

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

Kata Heian Nidan
Heian Sandan

Jiyu kumite