

9. Kyu Kyokushin Karate

*Mindestvorbereitungszeit: 3 Monate
Weißer Gürtel mit gelbem Längsstreifen
Der Prüfungsstoff vom 10. Kyu muss wiederholt werden*

KIHON

Dachi	Kokutsu Dachi, Neko Ashi Dachi, Moro Ashi Dachi
Te Waza	Tate Tsuki (C, J, G), Mawashi Uchi (C, J)
Uke Waza	Mawashi Gedan Barai, Soto Uke, Uchi Uke, Sune Uke
Keri Waza	Mawashi Hiza Geri (C, J, G), Mawashi Geri (C, J, G)
Kata	Taikyoku Sono Ichi, Taikyoku Sono Ni

NAGE, NE, JIME

Ukemi Waza	Mae Ukemi Sturz, Mae Ukemi (Rolle, mit liegen bleiben), Mae Ukemi (Rolle, aufstehen in Gegenrichtung)
Nage Waza	O Soto Gari, O Uchi Gari
Osae Komi Waza	Kami Shiho Gatame
Kansetsu Waza	Hantai Ude Kujiki, Hara Gatame

REN RAKU WAZA

1. R Mae Geri Chudan – L Gyaku Tsuki Jodan
2. L Mae Te Tsuki Jodan – R Gyaku Tsuki Chudan – übersetzen, L Hiza Ganmen Geri
3. Zurückgleiten zu Kokutsu Dachi, L Mawashi Gedan Barai - L Mae Ashi Mae Geri Chudan - R Gyaku Tsuki Jodan - R Mawashi Geri Gedan

KUMITE-ÜBUNGEN

- | | |
|------------|--|
| 1. Angriff | L Mae Te Tsuki Jodan |
| Konter | Direkter Konter R Gyaku Tate Tsuki Jodan - L Mae Te Tsuki Chudan - R Gyaku Mawashi Uchi Jodan - L Mawashi Geri Gedan |
| 2. Angriff | L Mawashi Uchi Jodan |
| Konter | R Jodan Uke - L O Soto Gari - Kesa Gatame - Hantei Ude Kujiki |
| 3. Angriff | R Gyaku Tsuki Chudan |
| Konter | L Soto Uke - R Gyaku Tsuki Jodan - L Mawashi Geri Jodan - R O Soto Gari - Nihon Oroshi Tsuki |
| 4. Angriff | R Mawashi Geri Chudan |
| Konter | L Gedan Barai, Bein fassen - R O Uchi Gari - R Oroshi Tsuki |

KUMITE

Knockdown	3 x 2 Minuten
Ne Waza	2 x 3 Minuten
	(1/2 Minute Pause zwischen den Runden)