

10. Kyu Kyokushin Karate

Mindestvorbereitungszeit: 3 Monate
Weißer Gürtel mit gelbem Längsstreifen

THEORIE

1. Kenntnis der Dojoregeln
2. Kenntnis der Notwehrgesetze

KIHON

Dachi	Yoi Dachi, Fudo Dachi, Zenkutsu Dachi, Kumite Dachi
Te Waza	Oi Tsuki (C, J, G), Gyaku Tsuki (C, J, G), Mae Te Tsuki (C, J), Ago Uchi
Uke Waza	Jodan Uke, Gedan Barai, Juji Uke (J, G)
Keri Waza	Mae Keage, Mae Hiza Geri, Hiza Ganmen Geri, Mae Geri (C, J)
Kata	Kihon Kata Sono Ichi (Techniken aus dem Bereich des 10. Kyu nach Ansage der Prüfer)

NAGE, NE, JIME

Ukemi Waza	Ushiro Ukemi (Sturz), Ushiro Ukemi (Rolle), Yoko Ukemi
Nage Waza	O Goshi, Kubi Nage
Osae Komi Waza	Kesa Gatame, Yoko Shiho Gatame
Kansetsu Waza	Ude Garami, Juji Gatame
Jime Waza	Nami Juji Jime, Kata Juji Jime, Gyaku Juji Jime

KUMITE-ÜBUNGEN

1. Angriff Mit beiden Händen am Revers festhalten
Konter Beide Hände in die Ellenbogen des Angreifers einhaken und herunterdrücken, gleichzeitig R oder L Mae Hiza Geri, Angreifer wegstoßen - L oder R Mae Geri
2. Angriff L Mae Te Tsuki Chudan
Konter R Gedan Barai - L Mae Te Tsuki - R Gyaku Tsuki - L Mae Hiza Geri oder L Mae Geri
3. Angriff L Mae Te Tsuki Jodan
Konter R Jodan Uke, LH ergreift den Nacken des Angreifers und zieht dessen Kopf herunter - L Hiza Ganmen Geri, Fuß nach hinten absetzen. Nach links eindrehen, dabei RF vorn umsetzen - Kubi Nage - Kesa Gatame - Yoko Shiho Gatame - Ude Garami
4. Angriff L Mae Geri Chudan
Konter R Gedan Barai - R Kubi Nage oder O Goshi - Juji Gatame

KUMITE

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