**6. Kyu-Grüngurt**

**Grundstellung:\*** Sanchin Dachi (SD), Moro Ashi Dchi (MD),

Tsuru Ashi Dachi

**Kihon und Grundstellungen**

1. ZK vor Morote Uchi Uke, Morote Tsuki Jodan
2. ZK vor Osai Uke / Yonhon Nukite
3. SD vor Uraken-Ganmen-Uchi
4. MA vor Uraken-Oroshi-Ganmen-Uchi
5. ZK vor Kansetzu-Geri
6. KK vor Uchi-Uke/Kizami-Tsuki übersetzen zu ZK Gyaku-Tsuki Chudan

Alle gezeigten Schlag u. Tritttechniken am Schlagpolster und Partner demonstrieren.

**Kata\*:** Pinan Sono Ni

**Renraku Ni\* :** Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri, Chudan Gyaku-Tsuki

**Selbstverteidigung:**

Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:

Beliebiges einarmiges Arm- bzw. Handgreifen

Einarmiges Greifen Rever/ bzw. Kleidung

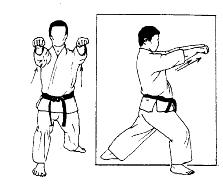
Körperumklammerung von hinten

Gerader Faustschlag gerader Fußtritt (Mae-geri)

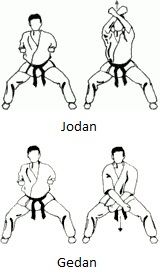
Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.

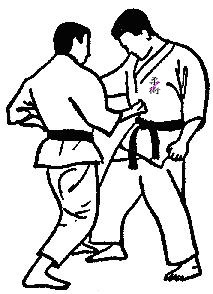
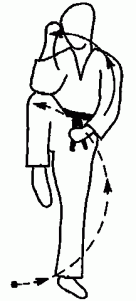
**\*Zwischenprüfung zum Orange-Grüngurt (Kinder bis 14 Jahre)**

Stand: Juni 2022 SV Hohenlinden e.V. Sparte Karate / Stefan Maier 5. Dan

 ** Morote Tsuki Jodan**

****

**** **Seiken Juji-Uke**

 **Shita-Tsuki**  **Sune Uke Kansetsu-Geri**

