**7. Kyu Orangegurt**

**Grundstellung:** (ND)Neko Ashi Dachi\*, (KD)Kiba Dachi\*

 (KKD)Kokutsu Dachi\*

**Kihon und Grundstellungen**

1. KD vor Jun-Tsuki-Chudan
2. KKD vor Mawashi-Shuto-Uke
3. ND Tettsui Komi Kami + Tettsui Oroshi Ganmen Uchi
4. ZK vor Teisoku-Mawashi-Soto-Keage
5. ZK vor Heisoku-Mawashi-Uchi-Keage
6. ZK vor Yoko-Geri-Kekomi

Alle gezeigten Schlag u. Tritttechniken müssen am Schlagpolster

und Partner demonstriert werden.

**Kata**

Pinan Sono Ichi\*

**Renraku Sono Ichi \***

(Freikampfhaltung) Mae-Geri-Chudan-Chusoku, Gyaku-Tsuki, Chudan-Soto Uke, Gedan-Barai (gleicher Arm), Gyaku-Tsuki.

**Selbstverteidigung:**

Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:

Fassen von hinten

Gerader Faustschlag, gerader Fusstritt (Mae-geri)

Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.

**\* Zwischenprüfung zum Gelb-Orangegurt (Kinder bis 14 Jahre)**

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



****



 **Tetsui-Komi-Kami**

**Teisoku-Mawashi-Soto-Keage Heisoku-Mawashi-Uchi-Keage**







**Grundstellungen**: