

Prüfungsprogramm für „Rotes Bändchen“

GRUNDSCHULE

Im Stand aus „Yoi“ je 2x rechts / links

Choku zuki ; (Jodan / chudan) Age uke ; sote uke ; gedan barai ; mae geri

Danach wieder in „yoi“

Links vor in „zenkutsu dachi mit gedan barai“ dann „kamae“

Vorwärts gehen in „zentkutsu dachi“ (dabei wechselt das kamae) - dann rückwärts

Vorwärts gehen mit **zenkutsu dachi**

„oi-zuki“ jodan oder chudan (4x) Wendung mit gedan barei

„age uke“ (4x) Wendung mit gedan barei

„soto uke“ (4x) Wendung mit gedan barei

„gedan barei“ (4x) Wendung mit gedan barei

„mae geri chudan“ (4x) Wendung mit gedan barei

PARTNERTRAINING

Etikette

Angrüßen – Distanz nehmen – beide Partner rechts zurück mit gedan barei – **kamae**
Vorwärts in „zentkutsu dachi“ einer bewegt sich vor, der andere zurück

„yame“ - „yoi“

Angrüßen – Distanz nehmen

Angreifer: rechts zurück mit **gedan barei**
ansagen „oi-zuki jodan“

Verteidiger: „oss“

Angriff **„oi-tsuki jodan“**

Verteidiger: links zurück – rechte Arm Block mit **„age uke“**

Konter mit **„yakyu tsuki“** (kiai nicht vergessen)

yame - yoi (Sieger gehen vor) – dann Partnerwechsel