**7. Kyu: orangener Gürtel**

**1. Allgemeines Karatewissen**

orenji Obi Orangener Gürtel (Ableitung vom englischen Wort für Orange)

Gaiwan Armaußenseite (wie bei Shuto Uke; 1)

Haiwan Armrücken (Anfangsbewegung Heian Nidan; 2)

Naiwan Arminnenseite (wie bei Uchi Uke; 3)

Shuwan Armunterseite (4)

http://www.karate-do.de/htdocs/ger/allgemeines/waffen.html#WAF5

Hanmi halber (han) Körper (mi) – der Körper ist abgedreht

**2. Bezeichnungen für Techniken aus dem Prüfungsprogramm**

Mawashi Geri drehender Fußtritt

Uraken Schlag mit dem Faustrücken

Nukite Speerhand

Kentsui „Eisenhammer“, Schlag mit der Außenseite der Faust

**3. Bilder zu den Techniken**

*****Mawashi Geri*

* Knie ist höchste Punkt
* Knie wird seitlich angerissen
* Zehen sind angezogen
* Hüfte wird mit eingedreht
* Im Prüfungsprogramm wird Mawashi Geri aus Kiba-Dachi mit Beistellschritt ausgeführt

**4. Prüfungsprogramm des DKV zum 7. Kyu**

Kihon

1. ZK 5 x Oi-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan

2. ZK 5 x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)

3. ZK 5 x Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki (Wendung)

4. KK 5 x Shuto-Uke (Wendung)

5. ZK 5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae, Wendung)

6. KB 3 x Mawashi-Geri (aus Kamae, 3x rechts u. links, Beistellschritt)

Kata: Heian Nidan

Sanbon-Kumite

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Tori** | **Uke** |
| **Ausgangsstellung (ASTE)** | ZKD – Gedan-Kamae(freie Seitenwahl) | Shizentai |
| **Bewegung** | Schritt vor in ZKD | Schritt zurück in ZKD |
| **Ablauf** | ASTE: ZKD 3 x Oi-Zuki Jodan 🡪(ZKD) | ASTE: Shizentai3 x re. 🡨 Age-Uke (ZKD) |
|  | ASTE: ZKD 3 x Oi-Zuki Chudan 🡪(ZKD) | ASTE: Shizentai3 x li 🡨 Soto-Uke (ZKD) |
|  | ASTE: ZKD 3 x Mae Geri Chudan 🡪(ZKD) | ASTE: Shizentai3 x re 🡨 Gedan Nagashi Uke oder Geda Barai (ZKD) |
| Nach der 3. Abwehrtechnik wird jeweils Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt. |