

Prüfungsprogramm Junior-Dan Ninja

Im Mitglieder-Login unter www.kashun.de/dan-portal
findest du die Videos zu den Junior-Dan Vierer-Blöcken und der Kata Kanku Dai.

Kata:

Kanku-Dai (Hälfte)

Sicherheit:

4 SV Übungen

1x langsam, 1x schnell normale Befreiungstechnik

1. Arm Greifen
2. Jacke fest halten
3. Schwitzkasten
4. Schläge zum Kopf

Kumite: (Gleichseitig) jeweils auf beiden Seiten 2x langsam, 3x schnell

1. Partner:

- Gyaku-Zuki Konter Gyaku-Zuki
- Mawashi-Geri v.B. Konter Gyaku-Zuki
- Gyaku-Zuki - Mawashi-Geri v.B. Konter Gyaku-Zuki
- Freikampf

2. Pratze:

- Gyaku-Zuki
- Mawashi-Geri v.B.
- Gyaku-Zuki - Mawashi-Geri v.B.

4er Blöcke: (Rückseite)

Block 1

Zurück in Kiba-Dachi



Gedan-Barai (KB)



Shuto-Uke (KK)



Mae-Geri



Stand

Block 2

Zur Seite in Kokutsu-Dachi



beidhändiger Block
(zur Seite in Rückwärtsst.)



Seitwärtskick+Faustrücken
(nach vorn)



Ellenbogenstoß
(vor in Vorwärtsstellung)



Stand

Block 1

Zurück in Zenkutsu-Dachi



Gyaku



Gyaku



Gyaku



Stand

Block 2

Zurück in Kiba-Dachi



Tiefblock vor in Seitwärtsstellung



Schlaghandstoß umsetzen in Angriffsstellung



Hochblock



Stand

Block 5

Zurück in Zenkutsu-Dachi



Uchi-Uke



Gyaku-Zuki



Mawashi-Geri



1/2-Dreh. Stand

Block 6

Block nach schräg hinten



– Hochblock + Tiefblock
(offene Hände nach hinten in Vorwärtsstellung)



– Handkantenschlag + Hochblock
(offene Hände, Drehen nach vorne)



– Kick nach vorn



– Stand