

# Prüfungsprogramm Junior-Dan Samurai

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

## Kata:

Kanku-Dai (3/4)

## Sicherheit:

1x langsam, 1x schnell schwierige Befreiungstechnik

## 4 SV Übungen

1. Arm greifen
2. Jacke festhalten
3. Schwitzkasten
4. Schläge zum Kopf

## Kumite:

(Gleichseitig)

jeweils auf beiden Seiten 2x langsam, 3x schnell

### 1. Partner:

- |                                   |                    |
|-----------------------------------|--------------------|
| - Kizami-Zuki                     | Konter Gyaku-Zuki  |
| - Ura-Mawashi-Geri.               | Konter Gyaku-Zuki  |
| - Kizami-Zuki ; Ura-Mawashi- Geri | Konter Gyaku- Zuki |
| - Freikampf                       |                    |

### 2. Pratze

- Kizami-Zuki
- Ura-Mawashi-Geri
- Kizami-Zuki ; Ura-Mawashi-Geri

## 4er Blöcke: Rückseite

Block 1

Zurück in Kokutsu-Dachi



beidhändiger Block



Seitwärtskick + Faustrücken



Ellenbogenstoß  
(absetzen in Vorwärtsstellung)



Stand

Zur Seite in Zenkutsu-Dachi



- Hochblock + Tiefblock  
(offene Hände)



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



- Kick nach vorn



- Stand

Block 2

Vor in Kiba-Dachi



Tiefblock vor in Seitwärtsstellung



Schlaghandstoß umsetzen in Angriffsstellung



Hochblock



Stand

Zurück in Zenkutsu-Dachi



Gyaku



Gyaku



Gyaku



Stand

Block 3

Zurück in Zenkutsu-Dachi



Uchi-Uke



Gyaku-Zuki



Mawashi-Geri



1/2-Dreh. Stand

Block 4

Zurück in Kiba-Dachi



Gedan-Barai (KB)



Shuto-Uke (KK)



Mae-Geri



Stand