

Prüfungsprogramm Junior-Dan Shogun

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 komplett

Sicherheit: (Gleichseitig) 1x langsam, 1x schnell zu Boden bringen

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

1. Kizami - Gyaku-Zuki
Konter Gyaku (Indirekt)
2. Kizami - Gyaku-Zuki -Mawashi-Geri (hinteres Bein)
Konter Gyaku (Indirekt)
3. Kizami
Konter Gyaku (direkt)
4. Freikampf

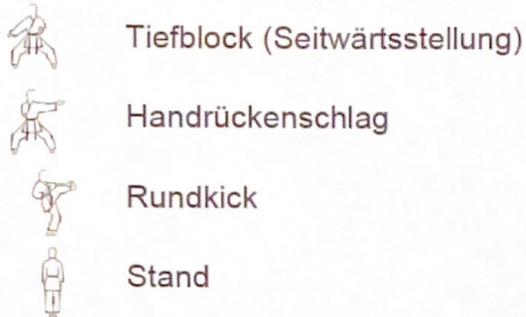
2. Pratze (Gleichseitig)

1. Kizami- Gyaku
2. Mawashi-Geri 1/2 Drehung Ura-Mawashi-Geri
3. Kizami - Gyaku-Zuki ; Mawashi-Geri 1/2 Drehung Ura-Mawashi-Geri

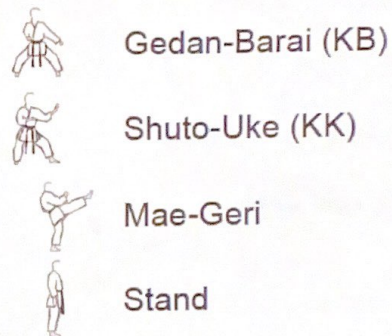
4er Blöcke: (Rückseite)

Block 1

Zur Seite in Kiba-Dachi

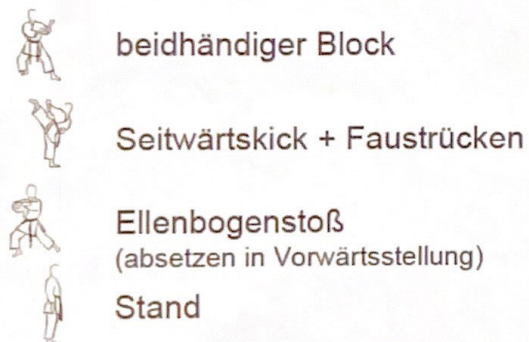


Zurück in Kiba-Dachi

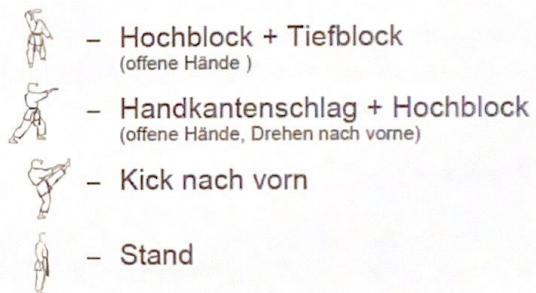


Block 2

Zurück in Kokutsu-Dachi



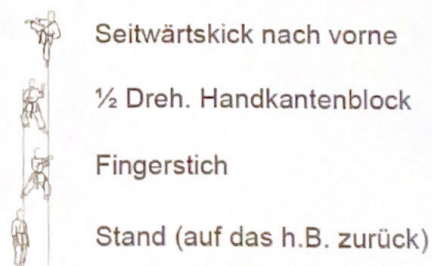
Zur Seite in Zenkutsu-Dachi



Block 3

1. Zur Seite in KK Shuto-Uke
2. Gyaku-Zuki
3. Age-Aku
4. Vor Stand + Arme Seitl.

5-8



9. Mai-Geri vor
10. $\frac{1}{2}$ Dreh. Manji-Uke
11. Stich
12. Zurück in Stand