

Prüfungsreglement

7.+ 6. Kyu

Kihon

jede Technik 5 mal ausführen

1 Vorwärts	Sanbon-Zuki	Zenkutsu-Dachi
2 Rückwärts	Age-Uke - Gyaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi
3 Vorwärts	Soto-Uke - Gyaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi
4 Rückwärts	Uchi-Uke - Mae-Geri Hinterbein	Zenkutsu-Dachi
5 Vorwärts	Mae-Geri - Gyaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi
6 Rückwärts	Haisho Jodan in KD - Heito	Zenkutsu-Dachi
7 Vorwärts	Mawashi-Geri - Gyaku - Zuki	Zenkutsu-Dachi
8 Rückwärts	Morote - Uke in KD / Kizami / Shuto - Uchi	Zenkutsu-Dachi
9 Vorwärts	Yoko-Geri - Gyaku - Zuki	Zenkutsu-Dachi
10 Rückwärts	Shuto-Uke in KD / VB Mae-Geri / Nukite	Zenkutsu-Dachi
11 Vorwärts	Ushiro - Geri - Gyaku - Zuki	Zenkutsu-Dachi
12 Rückwärts	Ura - Mawashi - Geri / Teisho	Zenkutsu-Dachi

Gohon Kumite

Angriff	Block	Nach jeder Abwehr
1 Oi - Zuki Jodan	Age - Uke	Konter Frei
2 Oi - Zuki Chudan	Soto - Uke	
3 Oi - Zuki Chudan	Uchi - Uke	
4 Oi - Zuki Chudan	Shuto - Uke	
5 Mae - Geri	Gedan - Barai / Gedan - Uke	
6 Mawashi - Geri	Te Nagashi - Uke / Haisho Jodan	

Kata

Heian 1 - 2	2 Kata Pflicht	zum 7.Kyu
Heian 1 - 3	2 Kata Pflicht	zum 6.Kyu