

Prüfungsprogramm

3.und 2. Kyu

Kihon - Kombinationen

Die Kombinationen werden jeweils 4 mal ausgeführt.

1. Vorwärts	Mae - Geri / Gyaku - Zuki Uchi - Uke / VB Yoko - Geri	Zenkutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi
Rückwärts	Haisho Jodan in KD / Heito Jodan VB Mae - Geri / Kizami	Zenkutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi
Vorwärts	Mae - Geri / Gyaku - Zuki Soto - Uke / VB Mawashi - Geri	Zenkutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi

2. Vorwärts	Mawashi - Geri / Gyaku - Zuki gl.Arm Uchi - Uke / Otoshi - Empi in Fudo-Dachi	Zenkutsu-Dachi
Rückwärts	Morote - Uke in KD / Kizami / Shuto - Uchi Soto - Uke / Shuto - Uchi	Zenkutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi
Vorwärts	Mawashi - Geri / Gyaku - Zuki Age - Empi / Gyaku - Zuki	Zenkutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi

3. Vorwärts	Yoko - Geri / Gyaku - Zuki Soto - Uke / Yoko - Empi in Kiba-D / Gyaku - Zuki	Zenkutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi
Rückwärts	Shuto - Uke in KD / VB Mae - Geri / Nukite Mawashi - Empi / Nukite	Zenkutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi
Vorwärts	Yoko - Geri / Gyaku - Zuki Uchi - Uke / Gyaku - Zuki	Zenkutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi

4. Vorwärts	Ushiro - Geri / Gyaku - Zuki Soto - Uke / Gyaku - Zuki	Zenkutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi
Rückwärts	Ura - Mawashi - Geri / Teisho Juji - Uke Jodan / Osai - Uke - Tetsui / Teisho	Zenkutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi
Vorwärts	Ushiro - Geri / Gyaku - Zuki Mawashi - Empi / Gyaku - Zuki	Zenkutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi

Standübungen

gleiches Bein 4 x links und rechts

Mae - Geri / Yoko - Geri

Oyo - Kumite

2 Runden ausführen

(Der Angriff muss immer angesagt werden)

Angriffstechniken

1.Runde

2 x Oi - Zuki Shodan

2 x Oi - Zuki Shudan

2.Runde

2 x Mae - Geri Shudan

2 x Mawashi - Geri Jodan

3.Runde

Oi - Zuki Shodan

Oi - Zuki Shudan

Mae - Geri

Mawashi - Geri

Abwehr und Kontertechniken frei

1 Wurf oder Falltechniken pro Runde sind Obligatorisch

Kata

Bassai - Dai / Jion

1 Shitai-Kata-Pflicht

zum 3.Kyu

Kanku - Dai / Empi

1 Shitai-Kata-Pflicht

zum 2.Kyu

1 Tokui-Kata frei Wahl