

Prüfungsprogramm

1. Kyu und 1. Dan

Kihon - Kombinationen

Die Kombinationen werden jeweils 4 mal ausgeführt.

| | | |
|-------------|--|----------------------------------|
| 1. Vorwärts | Mae-Geri / Gyaku-Zuki / Uchi-Uke / VB Yoko-Geri Age - Uke / Gyaku - Zuki | Zenkutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi |
| Rückwärts | Haisho Jodan in KD / Heito Jodan VB Mae-Geri / Kizami / gl.Arm Te-Nagashi / Haito | Zenkutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi |
| Vorwärts | Mae - Geri / Gyaku - Zuki / Soto - Uke VB Mawashi - Geri / Uraken / Gyaku - Zuki | Zenkutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi |

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

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

| | | |
|-------------|--|----------------------------------|
| 4. Vorwärts | Ushiro - Geri / Gyaku - Zuki Soto-Uke / Gyaku-Zuki / Age-Empi / Gyaku-Zuki | Zenkutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi |
| Rückwärts | Ura - Mawashi - Geri / Teisho / Juji - Uke Jodan Osai - Uke - Tetsui / Teisho / VB Yoko-Geri / Teisho | Zenkutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi |
| Vorwärts | Ushiro - Geri / Gyaku - Zuki / Mawashi - Empi Gyaku - Zuki / VB Mae - Geri / Kizami - Zuki | Zenkutsu-Dachi Zenkutsu-Dachi |

Standübungen

gleiches Bein 4 x links und rechts

Mae - Geri / Yoko - Geri / Mawashi - Geri

Oyo - Kumite

3 Runden ausführen

(Der Angriff wird nicht angesagt)

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

Kanku - Dai / Empi

1 Shitai-Kata-Pflicht

1 Tokui-Kata frei Wahl