

Prüfungsprogramm

5.und 4. Kyu

Kihon - Kombinationen

Die Kombinationen werden jeweils 4 mal ausgeführt.

1. Vorwärts	Mae - Geri / Gyaku - Zuki	Zenkutsu-Dachi
--------------------	---------------------------	----------------

Rückwärts	Haisho Jodan in KD / Heito Jodan	Zenkutsu-Dachi
-----------	----------------------------------	----------------

Vorwärts	Mae - Geri / Gyaku - Zuki	Zenkutsu-Dachi
----------	---------------------------	----------------

2. Vorwärts	Mawashi - Geri / Gyaku - Zuki	Zenkutsu-Dachi
--------------------	-------------------------------	----------------

Rückwärts	Morote - Uke in KD / Kizami / Shuto - Uchi	Zenkutsu-Dachi
-----------	--	----------------

Vorwärts	Mawashi - Geri / Gyaku - Zuki	Zenkutsu-Dachi
----------	-------------------------------	----------------

3. Vorwärts	Yoko - Geri / Gyaku - Zuki	Zenkutsu-Dachi
--------------------	----------------------------	----------------

Rückwärts	Shuto - Uke in KD / VB Mae - Geri / Nukite	Zenkutsu-Dachi
-----------	--	----------------

Vorwärts	Yoko - Geri / Gyaku - Zuki	Zenkutsu-Dachi
----------	----------------------------	----------------

4. Vorwärts	Ushiro - Geri / Gyaku - Zuki	Zenkutsu-Dachi
--------------------	------------------------------	----------------

Rückwärts	Ura - Mawashi - Geri / Teisho	Zenkutsu-Dachi
-----------	-------------------------------	----------------

Vorwärts	Ushiro - Geri / Gyaku - Zuki	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

Abwehr und Kontertechniken frei

1 Wurf oder Falltechniken pro Runde sind Obligatorisch

Kata

Heian 1 - 5

1 Shitai-Kata-Pflicht

zum 5. Kyu

Heian 1 - 5
und Tekki Shodan

1 Shitai-Kata-Pflicht

zum 4. Kyu

1 Tokui-Kata frei Wahl