

## Prüfungsprogramm zum 5. KYU ( blauer Gürtel )

### KIHON

**Kombination 1** bestehend aus den Uke-Techniken:  
Soto-Uke, Age-Uke, Gedan-Barai  
und den Tori-Techniken:  
Mae-Geri, Mawashi-Geri, Ren-Tsuki

**Kombination 2** bestehend aus den Uke-Techniken:  
Soto-Uke, Shuto-Uke, Nagashi-Uke  
und den Tori-Techniken:  
Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Empi, Yoko-Geri

Die Kombinationen müssen links und rechts  
gezeigt werden und sie müssen in schriftlicher  
Form dem Prüfer 1 Woche vorher vorliegen.

**KATA / BUNKAI** Pflicht-Kata: Heian Sandan (Bunkai)  
Pflicht-Kata: Heian Yondan

**KUMITE 1** die 2 (1) oben beschriebenen Kombinationen  
sind mit Partnern in Kumiteform zu zeigen.  
rechts vor und links vor

**KUMITE 2** 2 x 2 Minuten Freikampf.

**SV gegen** Würgen, Kleidung greifen, Schläge von vorne  
und von der Seite, Fußtritte von vorne,  
Stockschlag von vorne und von der Seite  
Abwehr / Konter sind frei

Alle unterstrichenen Prüfungsteile werden bei Kindern unter 12 Jahren erst  
zum vollen 5. Kyu geprüft, also noch nicht zum Zwischengurt grün-blau!