

Prüfungsprogramm zum 8. KYU (gelber Gürtel)

KIHON Zenkutsu-Dachi / links vor beginnend
Wendungen mit Uke-Technik

Arm- und Beintechniken:

5 x V: Oi-Tsuki Jodan
5 x R: Age-Uke
5 x V: Gyaku-Tsuki Chudan
5 x R: Soto-Uke
5 x V: Mae-Geri Chudan
5 x R: Gedan-Barai
5 x V: Hiza-Mae-Geri / Wendung
5 x V: Gedan-Barai
5 x R: Uchi-Uke

Arm- und Bein-Kombinationen alle aus Kamae

5 x V: Mae-Geri Chudan / Gyaku-Tsuki
5 x R: Age-Uke / Gyaku-Tsuki
5 x V: Mae-Geri / Age-Uke / Gyaku-Tsuki

KATA + BUNKAI

Taikyoku-Shodan

KUMITE

je 1 x links / 1 x rechts
Angreifer **Tori** geht aus Kamae vor mit
Oi-Tsuki Jodan / Gyaku-Tsuki Chudan / Oi-Tsuki Chudan

Verteidiger **Uke** geht aus Kamae zurück mit
Age-Uke / Soto-Uke / Gedan-Barai (mit demselben Arm)
Konter Gyaku-Tsuki Chudan

SV gegen

Angriffe: Handgelenke fassen / Haare fassen
Abwehr: Block Gedan / Block Chudan
Gegenangriffe: Tsuki Jodan / Tsuki Chudan