

Prüfungsprogramm zum 9. KYU (weiß-gelber Gürtel)

KIHON ZD = Zenkutsu-Dachi links vor beginnend

Arm- und Beintechniken:

5 x V: Oi-Tsuki Jodan

5 x R: Age-Uke

5 x V: Gyaku-Tsuki Chudan

5 x R: Gedan-Barai

5 x V: Gedan-Barai

5 x R: Soto-Uke

5 x V: Mae-Geri Chudan / Wendung mit Gedan-Barai

5 x V: Mae-Hiza-Geri

KATA keine

BUNKAI kein

KUMITE je 1 x links / 1 x rechts

Angreifer **Tori** geht aus Kamae 1 Schritt vor mit

Oi-Tsuki Jodan / Gyaku-Tsuki Chudan / Oi-Tsuki Gedan

Verteidiger **Uke** geht aus Kamae 1 Schritt zurück mit

Age-Uke / Soto-Uke / Gedan-Barai (mit demselben Arm)

Konter Gyaku-Tsuki Chudan

SV gegen

Angriffe: Handgelenke fassen / Haare fassen

Abwehr: Block Chudan (Gedan) / Block Jodan

Gegenangriffe: Tsuki Jodan / Tsuki Chudan