

## Prüfungsprogramm zum 7. KYU ( orangener Gürtel )

**KIHON** Zenkutsu-Dachi Kamae links vor beginnend  
alle Wendungen mit einer Uke-Technik

### **Arm- und Beintechniken:**

5 x V: Oi-Tsuki Jodan / Gyaku-Tsuki Cudan  
5 x R: Shuto-Uke in KKD / Gyaku-Tsuki in ZD Wendung  
5 x R: Soto-Uke / Kizami- / Gyaku-Tsuki Wendung  
5 x R: Gedan-Barai / Gyaku-Tsuki Jodan/ Oi-Tsuki Chudan  
5 x V: Gyku-Soto-Uke / Oi-Tsuki / Gyaku-Tsuki Wendung  
5 x V: Mae-Geri Chudan Kekomi Wendung  
5 x V: Mae-Geri Jodan Keage Wendung  
5 x V: Mawashi-Geri Jodan oder Chudan  
5 x R: Gedan-Barai / Gyaku-Tate-Tsuki  
5 x V: Oi-Tsuki Jodan / Gyaku-Ura-Tsuki / Tate-Tsuki Jodan

### **Arm- und Bein-Kombinationen alle aus Kamae**

5 x V: Mae-Geri Chudan / Oi-Tsuki Jodan / Gyaku-Tsuki Chudan  
5 x R: Age-Uke / Mae-Geri (nach hinten absetzen!) Gyaku-Tsuki

**KATA / Bunkai** Heian Shodan

**KIHON-KUMITE** Abwehr und Konter gegen Oi-Tsuki-Jodan  
Abwehr und Konter gegen Mae-Geri-Chudan  
Verteidiger **UKE** weicht jeweils zur Seite aus!

**JIYU-KUMITE** 2 Minuten Freikampf ohne Partnerberührung

**SV gegen** Arm- / Schulter-Umklammerung  
Fußtritt von vorne / Schlag von oben  
Abwehr / Konter sind frei

Alle unterstrichenen Prüfungsteile werden bei Kindern unter 12 Jahren erst zum vollen 7. Kyu geprüft, also noch nicht zum Zwischengürtel gelb-orange!