

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 Zwischengurt gelb-orange!