

PRÜFUNGSPROGRAMM zum 8. Kyu

Alle Techniken 2 x links, 2 x rechts, nach der vierten Technik in Jyu-Dachi, alle Wendungen in Jyu-Dachi (JD)

KIHON

Heiko-Dachi vor in Jyu-Dachi links

ZK Vw Oi-Tsuki,
ZK Rw Age-Uke

[Wendung 90° nach rechts](#)

KK Vw Uchi-Uke
KK Rw Kin-Geri mit vorderem Bein, nach hinten absetzen

[Wendung 180°](#)

ZK Vw Gyaku-Tsuki umsetzen in KD
KD Rw Tetsui Uchi (mit Seitenwechsel)

[Wendung 90° nach links \(6 Uhr \)](#)

ZK Vw Mae-Geri
ZK Rw Soto-Uke

[Wendung 180°](#)

ZK Vw Hiza-Geri
KK Rw Shuto-Uke

[Ausgangstellung \(Yame\)](#)

PARTNERÜBUNG

Tori Angriffe:	4 x Vw	Oi-Tsuki Jodan	Oi-Tsuki Chudan
Uke Abwehren:	4 x Rw	Age-Uke	Soto-Uke
Gegenangriff:	beim 4.	Gyaku-Tsuki Chudan	Gyaku-Tsuki Jodan

Tori Angriffe:	4 x Vw	Gyaku-Tsuki Chudan	Mae-Geri Chudan
Uke Abwehren:	4 x Rw	Uchi-Uke	Gedan-Barai
Gegenangriff:	beim 4.	Tsuki Jodan	Mae-Geri

KATA Heian Shodan

BUNKAI *** 2 Kombinationen aus der Heian Shodan

KUMITE 2 Minuten Freikampf ohne Partnerberührung

SELBSTVERTEIDIGUNG

Abwehr und Konter gegen folgende Angriffe bei Nutzung der oben aufgeführten Kihon-Techniken

- Tritt von vorne in Chudan
- Schwinger in Jodan
- Befreiung aus dem Handgelenkfassen

*** Prüflinge zum Zwischengurt bis maximal 11 Jahre brauchen Bunkai nicht zeigen!

