

## **PRÜFUNGSPROGRAMM zum 9. Kyu**

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



### **KIHON**

Hachiji-Dachi (Heiko-Dachi) vor in ZK mit Jyu-Kamae

**ZK Vw** Oi-Tsuki  
**ZK Rw** Age-Uke

[Wendung um 90° rechts](#)

**ZK Vw** Uchi-Uke  
**KK Rw** Mae-Ashi-Geri nach hinten absetzen

[Wendung 180°](#)

**ZK Vw** Mae-Geri  
**ZK Rw** Gedan-Barai

[Wendung 90° rechts](#)

**ZK Vw** Mae-Hiza-Geri  
**ZK Rw** Soto-Uke

[Ausgangstellung \(Yame\)](#)

### **PARTNERPROGRAMM**

Tori Angriff je 1 x links, 1 x rechts Tsuki Jodan  
Tsuki Chudan, Mae-Geri  
Uke Abwehr je 1 x links, 1 x rechts Age-Uke,  
Uchi-Uke, Gedan-Barai

### **STELLUNGEN**

Zenkutsu-Dachi (**ZK**) 2 x Vw, 2 x Rw Wendung 90°  
Kokutsu.Dachi (**KK**) 2 x Vw, 2 x Rw Wendung 180°  
Kiba.Dachi (**KD**) 2 x Vw mit Wendung  
2 x Rw mit Übersetzschrift

**KATA \*\*\*** Taikyoku-Shodan

### **BUNKAI \*\*\***

3 Teile aus der Taikyoku-Shodan  
mit Mae-Geri-Angriff von links / Mae-Geri-Angriff von hinten  
Oi-Tsuki-Jodan-Angriff von links

### **KUMITE**

Ausgangstellung: Angreifer und Verteidiger (Tori und Uke) in Chudan Kamae (Bereitschaftsstellung) links vor

Angreifer Tori geht einen Schritt rechts vor in ZD mit Oi-Tsuki Jodan / Gyaku-Tsuki Chudan, Kamae

Verteidiger Uke geht aus Chudan Kamae einen Schritt links zurück mit Age-Uke / Soto-Uke, Gedan-Barai (alle selber Arm, denn Gyaku-Tsuki Chudan dann jeweils 1 X mit der anderen Seite)

### **SELBSTVERTEIDIGUNG**

Abwehr und Konter (frei) gegen Faustschlag zum Oberkörper

\*\*\* Prüflinge bis 11 Jahre brauchen keine Kata und Bunkai zeigen