



Prüfung zum ORANGEN Gürtel / 7. Kyu

(Vorbereitungszeit mindestens 4 Monate)

KIHON		Bewegungs- richtung		
1	ZKD	v	ZKD vw;rw:	Oi-Zuki
2	ZKD	r	ZKD vw;rw:	Age-Uke, Gyaku-Zuki
3	ZKD	v	ZKD vw;rw:	Soto-Uke, Gyaku-Zuki
4	ZKD	r	ZKD vw;rw:	Gedan-Barai, Gyaku-Zuki
5	ZKD	v	ZKD vw;rw:	Uchi-Uke, Gyaku-Zuki
6	KKD	r	KKD vw;rw:	Shuto-Uke
7	ZKD	v	ZKD vw; mw, rw	Mae-Geri
8	KBD	s		Yoko-Geri Keage (Chudan Kamae)

mw = Mawatte/Wendung

KUMITE Gohon-Kumite (rechts + links)	1	ZKD	Age Uke	Oi Zuki Jodan
	2	ZKD	Soto Uke	Oi Zuki Chudan

KATA	
	<ul style="list-style-type: none"> • Heian Nidan • Heian Shodan

Besondere Beachtung: Hiki-ashi & Hiki-te, Blick- & Technik-Fokussierung, Hüfteinsatz



Prüfung zum GRÜNEN Gürtel / 6. Kyu

(Vorbereitungszeit mindestens 4 Monate)

KIHON		Bewegungs- richtung		
1	ZKD	v	ZKD vw;rw:	Oi-Zuki
2	ZKD	r	ZKD vw;rw:	Age-Uke, Gyaku-Zuki
3	ZKD	v	ZKD vw;rw:	Soto-Uke, Gyaku-Zuki
4	ZKD	r	ZKD vw;rw:	Gedan-Barai, Gyaku-Zuki
5	ZKD	v	ZKD vw;rw:	Uchi-Uke, Gyaku-Zuki
6	KKD	r	KKD vw;rw:	Shuto-Uke
7	ZKD	v	ZKD vw; mw, rw	Mae-Geri, Gyaku-Zuki
8	ZKD	v	KD	Yoko-Geri Kekomi (Chudan Kamae)
9	KBD	s	ZKD vw; mw; rw	Mawashi-Geri

mw = Mawatte/Wendung

KUMITE Kihon-Ippon Kumite (rechts + links)	1	ZKD	Age Uke	Oi Zuki Jodan
	2	ZKD	Soto Uke	Oi Zuki Chudan
	3	ZKD	Gedan Barai	Mae Geri Chudan

KATA	
	<ul style="list-style-type: none"> • Heian Sandan • Heian Nidan

Besondere Beachtung: Führung des Körperschwerpunkts, Atemtechnik, Hüfteinsatz