

## Prüfung zum WEISS-GELBEN Gürtel

(Vorbereitungszeit mindestens 3 Monate)

KIHON		Bewegungsrichtung		
1	ZKD (Zenkutsu Dachi)	v	ZKD vw;rw:	Oi-Zuki
2	ZKD	r	ZKD vw;rw:	Age-Uke
3	ZKD	v	ZKD vw;rw:	Soto-Uke
4	ZKD	r	ZKD vw;rw:	Gedan-Barai
5	ZKD	v	ZKD vw;rw:	Uchi-Uke
6	ZKD	r	ZKD vw;rw:	Gyaku-Zuki
7	ZKD	v	ZKD vw:	Mae-Geri

### KUMITE

kein KUMITE für Weiß-Gelb  
KUMITE kommt erst zum GELBGURT!

### KATA

- Taikyoku-Shodan

**KIHON ... Grundschule**  
**KUMITE ... Partnerübungen**  
**KATA ... Formen**

## Prüfung zum GELBEN Gürtel

(Vorbereitungszeit mindestens 3 Monate)

KIHON		Bewegungsrichtung		
1	ZKD (Zenkutsu Dachi)	v	ZKD vw;rw:	Oi-Zuki
2	ZKD	r	ZKD vw;rw:	Age-Uke
3	ZKD	v	ZKD vw;rw:	Soto-Uke
4	ZKD	r	ZKD vw;rw:	Gedan-Barai
5	ZKD	v	ZKD vw;rw:	Uchi-Uke
6	ZKD	r	ZKD vw;rw:	Gyaku-Zuki
7	ZKD	v	ZKD vw:	Mae-Geri

### KUMITE

Kihon-Ippon-Kumite

1	ZKD	Age Uke	Oi Zuki Jodan
2	ZKD	Soto Uke	Oi Zuki Chudan
3	ZKD	Gedan Barai	Mae Geri

### KATA

- Taikyoku-Shodan
- Heian Shodan

**KIHON ... Grundschule**  
**KUMITE ... Partnerübungen**  
**KATA ... Formen**