

PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR KYU-GRADE

Unterstufe

9.KYU weißer Gürtel

Kihon

1. Zk v: Oi-Zuki
2. Zk v: Age-Uke
3. Zk v: Soto-Uke
4. Zk v: Gedan-Barai
5. Zk v: Mae-Geri (aus Chudan Kamae)

Kata

Taikyoku Shodan

Kumite

Gohon Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	links Zenkutsu Dachi	Shizentai
1. Bewegung	rechts vor	links zurück
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan 5x 2. Oi-Zuki Chudan 5x	Age-Uke 5x Soto-Uke 5x
		Nach dem 5. Angriff Gegenangriff jeweils mit Gyaku-Zuki Chudan