

## PRÜFUNGSPROGRAMM

### Zeichenerklärung:

v: = vorwärts  
r: = rückwärts  
s: = seitwärts  
Wdg. = Wendung

### KINDER bis 13 Jahre

#### 9. Kyu Weiß-gelber Gürtel

##### KIHON

Jede Technik wird 5 x ausgeführt. Die letzte Technik mit **Kial**.  
Wendungen (**Wdg.**) jeweils mit Gedan-Barai.

- 1. Zk v: Chudan Oi-Zuki, **Wdg.**
- 2. Zk v: Age-Uke, **Wdg.**
- 3. Zk v: Soto-Uke, **Wdg.**
- 4. Zk v: Uchi-Uke, **Wdg.**
- 5. Zk v: Gedan-Barai, **Wdg. Morote Gedan-Barai**
- 6. Zk v: Chudan Mae-Geri

##### KATA

Taikyoku Shodan

##### KUMITE

Keine Kumite-Formen erforderlich

#### 8. Kyu Gelber Gürtel

##### KIHON

- 1. Zk v: Jodan Oi-Zuki, **Wdg. mit Gedan-Barai**
- 2. Zk v: Chudan Gyaku-Zuki, **Wdg.**
- 3. Zk v: Age-Uke
- 4. Zk r: Age-Uke
- 5. Zk v: Soto-Uke
- 6. Zk r: Soto-Uke
- 7. Zk v: Uchi-Uke
- 8. Zk r: Uchi-Uke
- 9. Zk v: Gedan-Barai
- 10. Zk r: Gedan-Barai, **Shizen-tai;**
- 11. Kk v: Shuto-Uke
- 12. Kk r: Shuto-Uke, **Shizen-tai;**
- 13. Zk v: Chudan Mae-Geri, **Wdg.** (Arme seitlich)
- 14. Zk v: Chudan Mae-Geri

##### KATA

**Heian Shodan**  
Taikyoku Shodan

Japanisch bis 10 zählen

##### KUMITE

Keine Kumite-Formen erforderlich

**7. Kyu Oranger Gürtel**

**KIHON**

- |        |    |   |
|--------|----|---|
| 1. Zk  | v: | Jodan Oi-Zuki                               |
| 2. Zk  | r: | Age-Uke                                     |
| 3. Zk  | v: | Chudan Gyaku-Zuki                           |
| 4. Zk  | r: | Gedan-Barai                                 |
| 5. Zk  | v: | Soto-Uke                                    |
| 6. Zk  | r: | Uchi-Uke, <b>Shizen-tai</b> ;               |
| 7. KK  | v: | Shuto-Uke                                   |
| 8. KK  | r: | Shuto-Uke, <b>Shizen-tai</b> ;              |
| 9. Zk  | v: | Chudan Mae-Geri (Chudan Kamae), <b>Wdg.</b> |
| 10. Zk | v: | Jodan Mae-Geri, <b>Wdg. in Kb</b>           |
| 11. Kb | s: | Yoko-Geri-Keage ( 3 x je Richtung )         |

**KUMITE**

<b>Gohon-Kumite</b>	<b>Angriff:</b>	<b>Abwehr:</b>
	5 x Jodan Oi-Zuki	Age-Uke
	5 x Chudan Oi-Zuki	Soto-Uke

Nach dem 5. Angriff je 1 x Gyaku-Zuki als Gegenangriff

**KATA**

**Heian Nidan**  
Heian Shodan

Für Prüfungen ab 6. Kyu (Grüngurt) gilt das gleiche Prüfungsprogramm wie bei den Erwachsenen.

传统空手道