

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, Shizen-tai ; |
| 7. KK | v: | Shuto-Uke |
| 8. KK | r: | Shuto-Uke, Shizen-tai ; |
| 9. Zk | v: | Chudan Mae-Geri (Chudan Kamae), Wdg. |
| 10. Zk | v: | Jodan Mae-Geri, Wdg. in Kb |
| 11. Kb | s: | Yoko-Geri-Keage (3 x je Richtung) |

KUMITE

| | | |
|---------------------|--------------------|----------------|
| Gohon-Kumite | Angriff: | Abwehr: |
| | 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