

DTKV-Prüfungsprogramm

5. Kyu Violetter Gürtel

KIHON

- 1. Zk v: Chudan Gyaku-Zuki
- 2. Zk r: Nagashi-Uke / Gyaku-Zuki

- 3. Zk v: Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
- 4. Zk r: Age-Uke / Gyaku-Zuki

- 5. Zk v: Soto-Uke / Gyaku-Zuki
- 6. Zk r: Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki

- 7. Kk v: Shuto-Uke / Gyaku-Nukite
- 8. Kk r: Shuto-Uke / Jodan Shuto-Uchi (Zk)

- 9. Zk v: Kizami-Geri - Mae-Geri, **Wdg.**
- 10. Zk v: Mawashi-Geri, **Wdg. in Kb**

- 11. Kb s: Yoko-Geri-Kekomi (je 3 x links + rechts)
- 12. Kb s: Yoko-Geri-Keage (je 3 x links + rechts)

KUMITE

Kihon-Ippon-Kumite

Angriff: je 2 x rechts

- 1. Jodan Oi-Zuki
- 2. Chudan Oi-Zuki
- 3. Chudan Mae-Geri
- 4. Chudan Yoko-geri-Kekomi (Zk)

Abwehr:

Freie Abwehr je 1 x links / 1 x rechts

Nach jedem Konter wieder in Startposition (Shizen-tai) zurück.

Es ist erlaubt, zwei Mal die gleiche Abwehr zu benutzen.

KATA

Heian Yondan (Pflichtkata)
Heian 1-3 (Nach Wahl des Prüfers)

DTKV-Prüfungsprogramm

4. Kyu Violetter Gürtel

KIHON

- 1. Zk v: Sanbon-Zuki
- 2. Zk r: Age-Uke / Gyaku-Zuki

- 3. Zk v: Uchi-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
- 4. Zk r: Soto-Ude-Uke / Yoko-Enpi-Uchi (Kb) / Gyaku-Zuki (Zk)

- 5. Zk v: Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
- 6. Kk r: Shuto-Uke / Jodan Shuto-Uchi (Zk)

- 7. Zk v: Mae-Geri / Jodan Jyun-Zuki, **Wdg.**
- 8. Zk v: Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki, **Wdg.**

- 9. Zk v: Ushiro-Geri, **Wdg.**
- 10. Zk v: Ushiro-Geri, **Wdg. in Kb**

- 11. Kb s: Yoko-Geri-Kekomi (je 3 x li. + re.), **Wdg**
- 12. Kb s: Yoko-Geri-Keage (je 3 x li. + re.)

KUMITE

Kihon-Ippon-Kumite

Angriff: je 1 x rechts und links

- 1. Jodan Oi-Zuki
- 2. Chudan Oi-Zuki
- 3. Chudan Mae-Geri
- 4. Chudan Yoko-Geri-Kekomi (Zk)

Abwehr: Zwei verschiedene Abwehrtechniken je Seite und Stufe. Nach jedem Konter wieder in Startposition (Shizen-tai) zurück.

KATA

Heian Godan (Pflichtkata)
Heian 1-4 (Nach Wahl des Prüfers)