

DTKV-Prüfungsprogramm

7. Kyu Oranger Gürtel

KIHON

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

3. Zk v: Gyaku-Zuki
4. Zk r: Gedan-Barai / Gyaku-Zuki

5. Zk v: Soto-Uke / Gyaku-Zuki
6. Zk r: Uchi-Uke / Gyaku-Zuki, **Shizen-tai**;

7. KK v: Shuto-Uke (KK) / Gyaku-Nukite (ZK)
8. KK r: Shuto-Uke (KK) / Gyaku-Nukite (ZK)

9. Zk v: Chudan Mae-Geri (Ch Kamae), **Wdg.**
10. Zk v: Jodan Mae-Geri, **Wdg. in Kb**

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

KUMITE

- 1. Sanbon-Kumite**
- | | |
|--------------------|----------------|
| Angriff: | Abwehr: |
| 3 x Jodan Oi-Zuki | Age-Uke |
| 3 x Chudan Oi-Zuki | Soto-Uke |

Nach dem 3. Angriff je 1 x Gyaku-Zuki als Gegenangriff.

2. Sanbon-Kumite

- Angriff:** 1. Jo Oi-Zuki 2. Ch Oi-Zuki 3. Ch Mae-Geri
Abwehr: 1. Age-Uke 2. Soto-Uke 3. Gedan-Barai/
Gyaku-Zuki

KATA

- Heian Nidan** (Pflichtkata)
Heian Shodan (Nach Wahl des Prüfers)

DTKV-Prüfungsprogramm

6. Kyu Grüner Gürtel

KIHON

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

3. Zk v: Chudan Ren-Zuki
4. Zk r: Gedan-Barai / Gyaku-Zuki

5. Zk v: Soto-Uke / Gyaku-Zuki
6. Zk r: Uchi-Uke / Gyaku-Zuki, **Shizen-tai**;

7. KK v: Shuto-Uke (KK) / Gyaku-Nukite (ZK)
8. KK r: Shuto-Uke (KK) / Gyaku-Nukite (ZK)

9. Zk v: Chudan Mae-Geri (Ch Kamae), **Wdg.**
10. Zk v: Chudan Mawashi-Geri, **Wdg. in Kb**

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

KUMITE

Kihon-Ippon-Kumite

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| Angriff: | Abwehr: |
| je 2 x rechts | je 1 x rechts / links |

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| Jodan Oi-Zuki | Age-Uke / Gyaku-zuki |
| Chudan Oi-Zuki | Soto-Uke/ Gyaku-Zuki |
| Chudan Mae-Geri | 1. Gedan-Barai - oder |
| | 2. Nagashi-Uke / Gyaku-Zuki |

KATA

- Heian Sandan** (Pflichtkata)
Heian 1, 2 (Nach Wahl des Prüfers)