

## PRÜFUNGSPROGRAMM

### Zeichenerklärung:

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

### JUGENDLICHE und ERWACHSENE ab 14 Jahre

#### 9. Kyu Weißer Gürtel

##### KIHON

Jede Technik wird 5 x ausgeführt. Die letzte Technik mit **Kie** 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. (Arme seitlich)**
6. Zk v: Chudan Mae-Geri

##### KUMITE

**Gohon-Kumite**    **Angriff:**                      **Abwehr:**  
5 x Jodan Oi-Zuki    Age-Uke  
5 x Chudan Oi-Zuki    Soto-Uke

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

##### KATA

Taikyoku Shodan

#### 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, **Shizen-tai;**
9. Kk v: Shuto-Uke
10. Kk r: Shuto-Uke, **Shizen-tai;**
11. Zk v: Chudan Mae-Geri, **Wdg. (Arme seitlich)**
12. Zk v: Jodan Mae-Geri, **Wdg. in Kb**
13. Kb s: Yoko-Geri-Keage: (je 3 x links + rechts)

##### 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 Shodan**                      **(Pflichtkata)**  
Taikyoku Shodan                      (Nach Wahl des Prüfers)