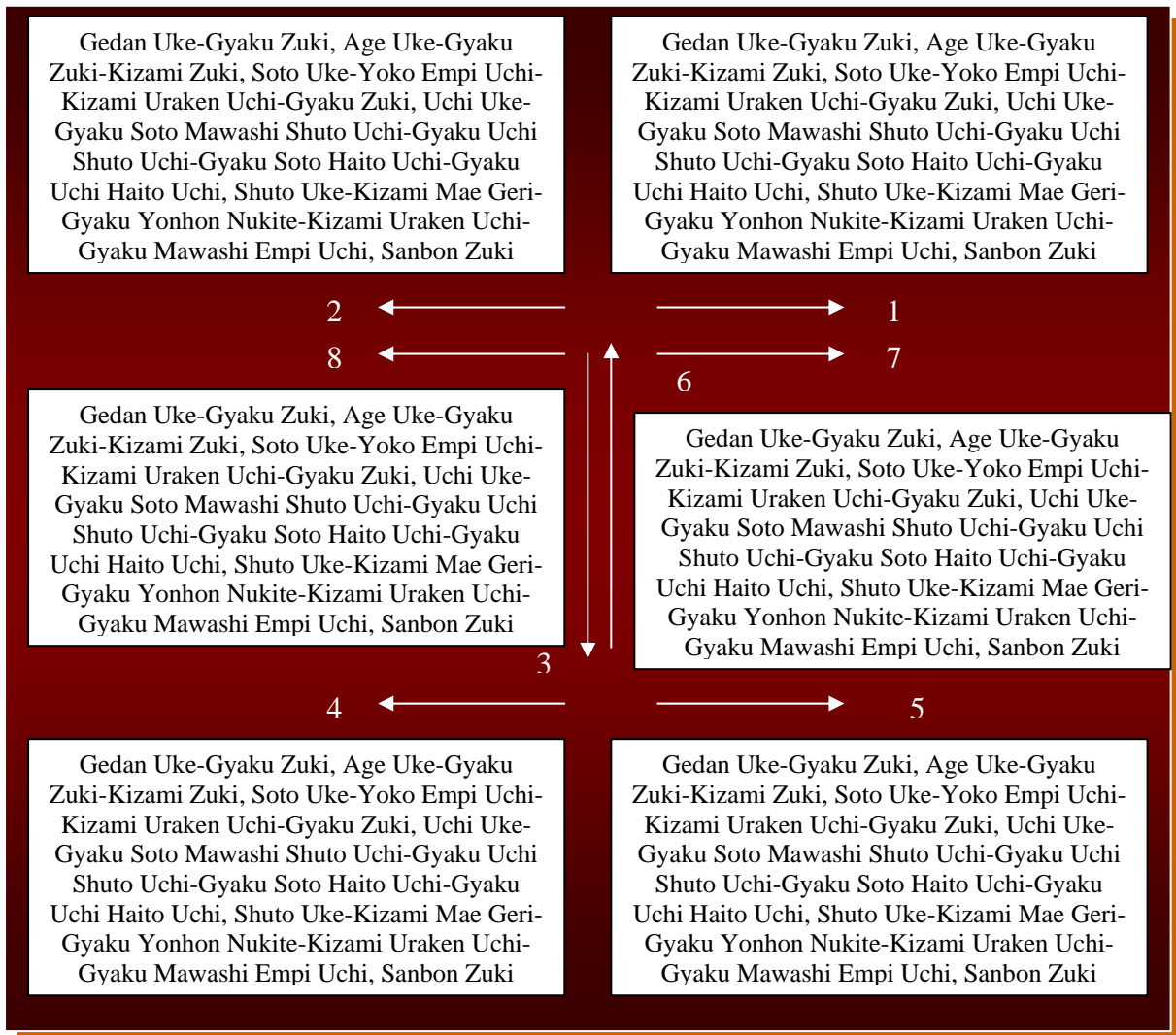


Prüfungsinhalte 1. Kyu



- 1.) Kihon Kata 1.Kyu
- 2.) Shiho Gyaku Zuki, Shiho Uraken Uchi, Shiho Empi Uchi & Goho Geri (1 x li/re)
- 3.) Kata – Bassai Dai & Kanku Dai
- 4.) Goshin Kumite Bassai Dai & Kanku Dai
- 5.) Technik 1 – 23 der Kumite Kata Azato
- 6.) 1 x 1 Minute Jiyu Kumite

Uke Kata 1.Kyu



Beide Kata (Uke & Geri) werden hintereinander ausgeführt, dabei geht der Ausführende nicht nach der ersten kata in Shizentei, sondern beginnt direkt nach der letzten Technik mit der Geri Kata.

Prüfungsprogramm KLVMV

Geru Kata 1. Kyu

