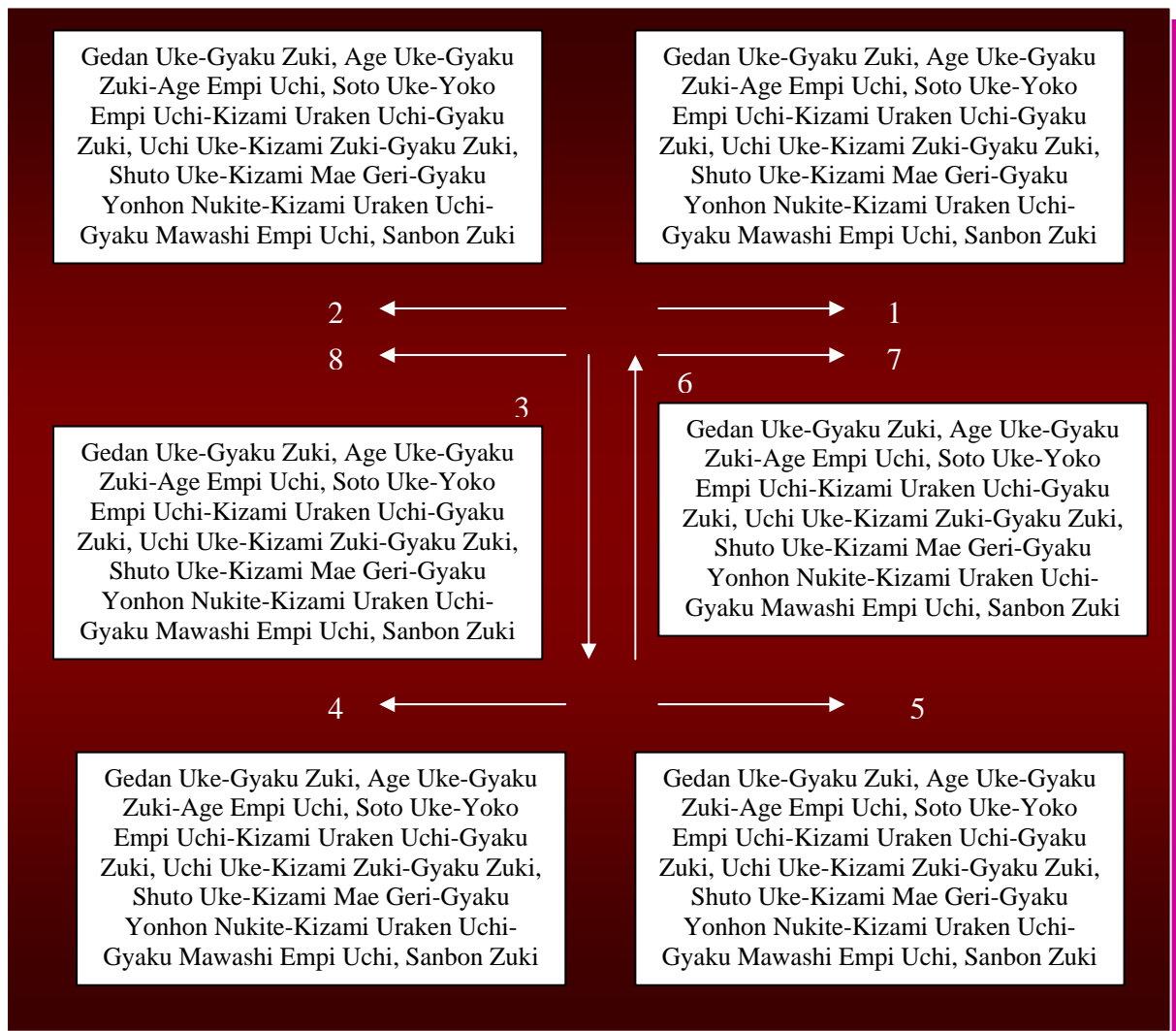


Prüfungsprogramm KLVMV

Prüfungsinhalte 3. Kyu

- 1.) Kihon Kata 3.Kyu
- 2.) Shiho Gyaku Zuki, Shiho Uraken Uchi, Shiho Empi Uchi & Goho Geri (1 x li/re)
- 3.) Kata – Tekki Shodan
- 4.) Goshin Kumite Tekki Shodan
- 5.) Goshin Kumite Heian 1 – 5
- 6.) Technik 1 – 23 der Kumite Kata Azato
- 7.) 1 x 1 Minute Jiyu Kumite

Uke Kata 3.Kyu



Prüfungsprogramm KLVMV

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.

Geru Kata 3. Kyu

