



Prüfungsprogramm Karate Kampfkunst



7. Kyu

Vorbereitung: Wartezeit 4 Monate, beginnend mit der Prüfung zum 8. Kyu.

Kihon – Grundtechniken und Kombinationen (letzte Technik mit Kiai)

Fallschule vorwärts & rückwärts aus dem Stand

Kombination 1 (1 x li/re)

Beginn Hachiji Dachi

vor mit Age-Uke, Gyaku-Zuki,

zurück mit Soto-Uke, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki

Mawate mit Uchi-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki

Mawate mit Gedan-Uke, Gyaku-Zuki

Mawate mit Shuto-Uke, Gyaku-Yonhon-Nukite

Kombination 2 (3 x li/re, die Fuß-Techniken sollten gegen einen Medizinball geführt werden)

Beginn Kamae

Mae-Geri, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki (nach vorne)

Yoko-Geri, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki (zur Seite)

Mawashi-Geri, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki (90° vor)

Shiho Techniken (1 x li/re, die Techniken sollten gegen einen Medizinball geführt)

Shiho Gyaku Zuki

Kata

1.) Heian Nidan & Bunkai

Kumite Kata Azato

Technik 1 - 8