



Prüfungsprogramm Karate Kampfkunst



8. Kyu

Vorbereitung: Wartezeit 4 Monate, beginnend mit der Prüfung zum 9. Kyu.

Kihon – Grundtechniken und Kombinationen (letzte Technik mit Kiai)

Fallschule vorwärts & rückwärts aus dem Kniestand

Kombination 1 (1 x li/re)

Beginn Hachiji Dachi

vor mit Age-Uke, Gyaku-Zuki,

zurück mit Soto-Uke, Gyaku-Zuki

Mawate mit Uchi-Uke, Gyaku-Zuki

Mawate mit Gedan-Uke, Gyaku-Zuki

Mawate mit Shuto-Uke

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

Beginn Kamae

Mae-Geri (nach vorne)

Yoko-Geri (zur Seite)

Oi-Zuki (nach vorne)

Kata

1.) Heian Shodan & Bunkai

Kumite Kata Azato

Technik 1 - 4