



Kyu- Zwischenprüfungsprogramm für den 8. -7. Kyu

KIHON: (Kihon- Techniken sind je 3x auszuführen)

1. Aus Kamae links vorwärts in ZK mit Oi-Zuki, Wendung Gedan-Barai
2. ZK vorwärts mit Ake-Uke, Wendung Gedan-Barai
3. ZK vorwärts Soto-Uke, Wendung in ZK
4. ZK vorwärts Mae-Geri, Wendung Gedan-Barai Kamae in KB
5. KB vorwärts mit Yoko-Geri Chudan Kekomi

KUMITE: **Gohon Kumite**

ANGRIFF (Tori) 5x fortlaufend **Jodan Oi-Tsuki**, (aus links vor Gedan-Kamae)

ABWEHR (Uke) 5x fortlaufend **Ake-Uke** rückwärts, beim fünften Mal Konter Gyaku-Tsuki
(beim ersten Mal rechts zurück/ linker Arm Ake-Uke)

ANGRIFF (Tori) 5x fortlaufend **Chudan Oi-Tsuki**, (aus links vor Gedan-Kamae)

ABWEHR (Uke) 5x fortlaufend **Soto-Uke** rückwärts, beim fünften Mal Konter Gyaku-Tsuki
(beim ersten Mal links zurück/ rechter Arm Soto-Uke)

KATA: **Heian- Nidan**