

Kampfkunstschule Martino Fromm

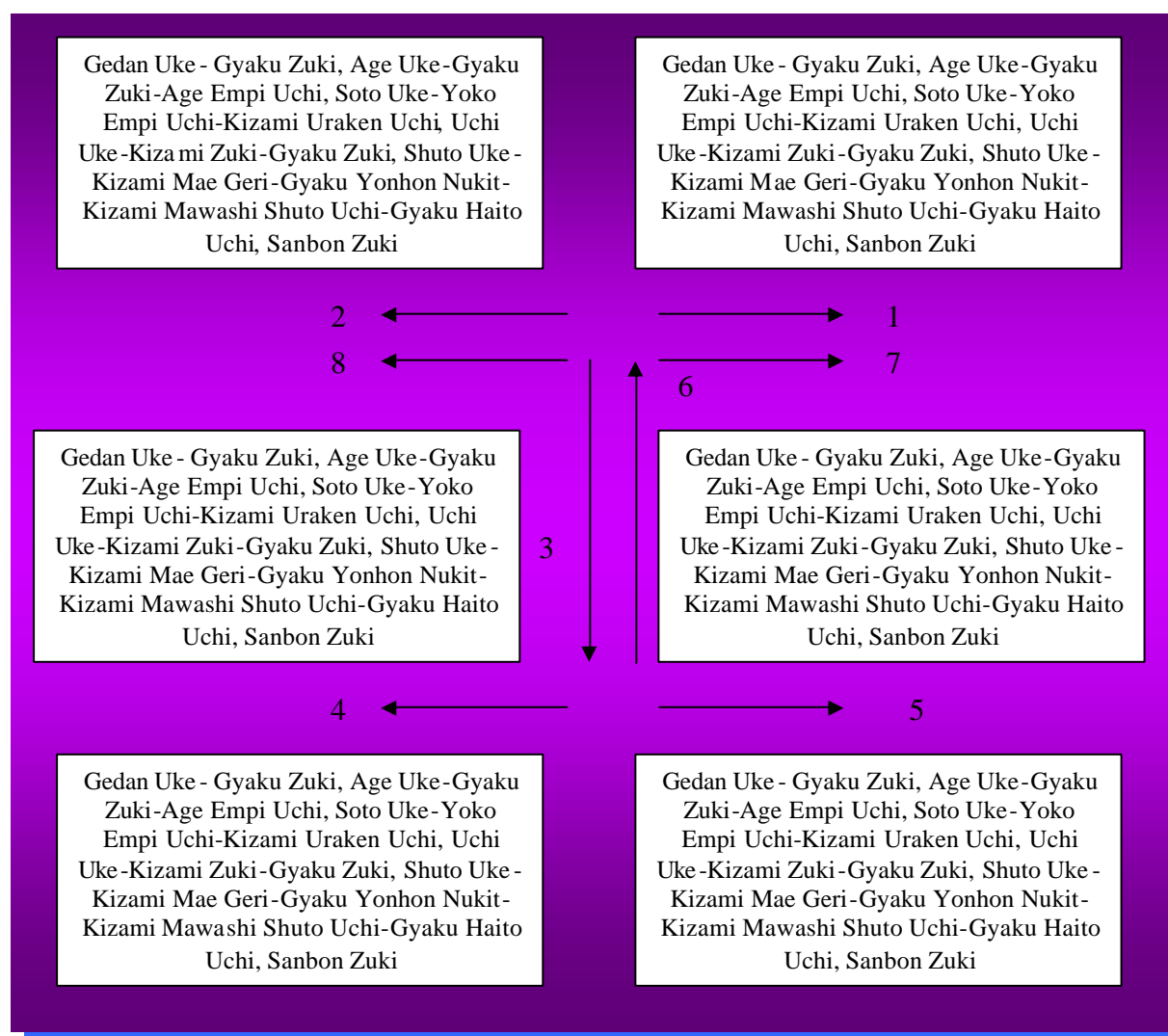
Willem Barents Straße 8, 18106 Rostock

Homepage: MartinoFromm.de, Email: Kampfkunst@martinofromm.de, Tel.: 01736411015

Prüfungsinhalte 4. Kyu

- 1.) Kihon Kata 4.Kyu
- 2.) Shiho Gyaku Zuki, Shiho Uraken Uchi & Shiho Empi Uchi
- 3.) Makiwara: Oi Zuki, Gyaku Zuki, Kizami Zuki & Uraken
- 4.) Kata – Heian Shodan, Nidan, Sandan, Yondan & Godan
- 5.) Goshin Kumite Heian Shodan, Nidan, Sandan, Yondan & Godan

Uke Kata 4.Kyu

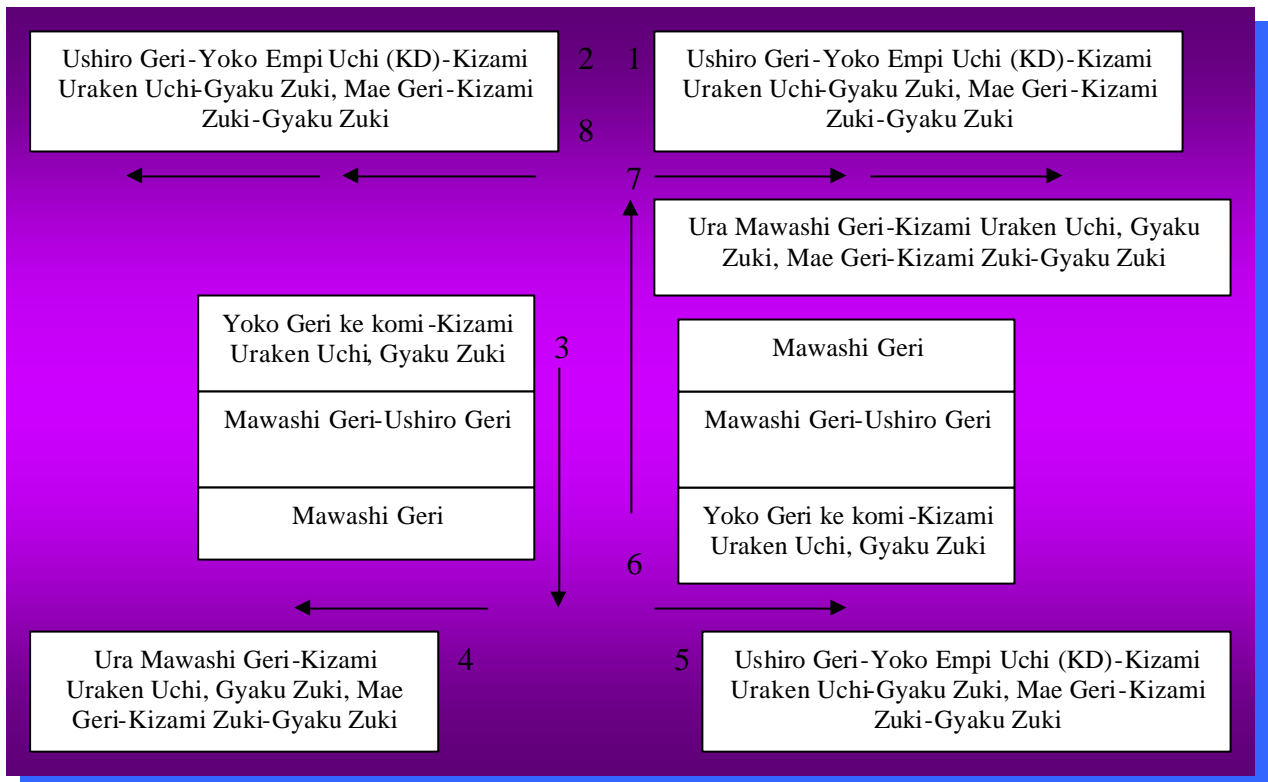


Kampfkunstschule Martino Fromm

Willem Barents Straße 8, 18106 Rostock

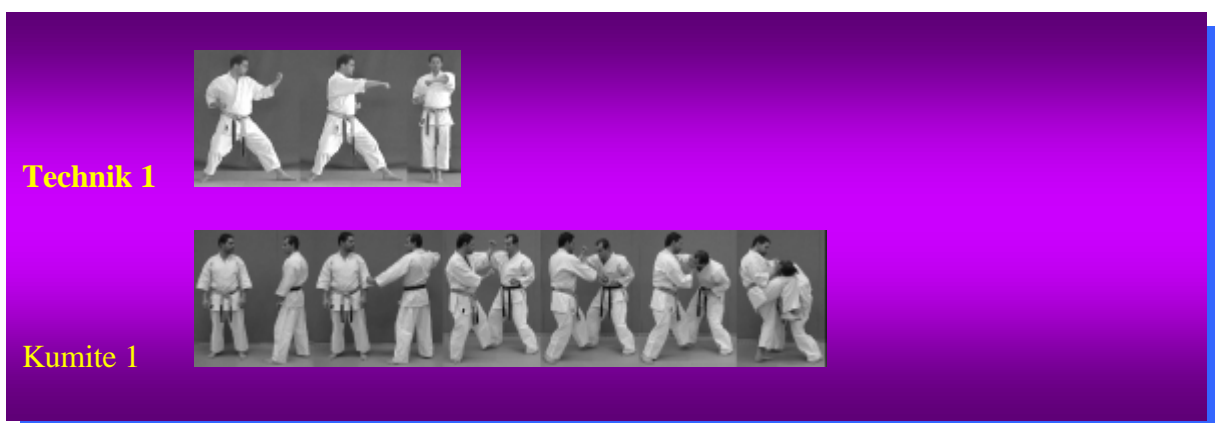
Homepage: MartinoFromm.de, Email: Kampfkunst@martinofromm.de, Tel.: 01736411015

Geru Kata 4. Kyu



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

Goshin Kumite Heian Godan



Kampfkunstschule Martino Fromm

Willem Barents Straße 8, 18106 Rostock

Homepage: MartinoFromm.de, Email: Kampfkunst@martinofromm.de, Tel.: 01736411015

Technik 2



Kumite 2



Technik 3



Kumite 3



Technik 4



Kumite 4



Technik 5



Kumite 5



Kampfkunstschule Martino Fromm

Willem Barents Straße 8, 18106 Rostock

Homepage: MartinoFromm.de, Email: Kampfkunst@martinofromm.de, Tel.: 01736411015

Technik 6



Kumite 6



Technik 7



Kumite 7



Goshin Heian Godan, Jiyu Form

4, 7		1, 2, 3
5		6