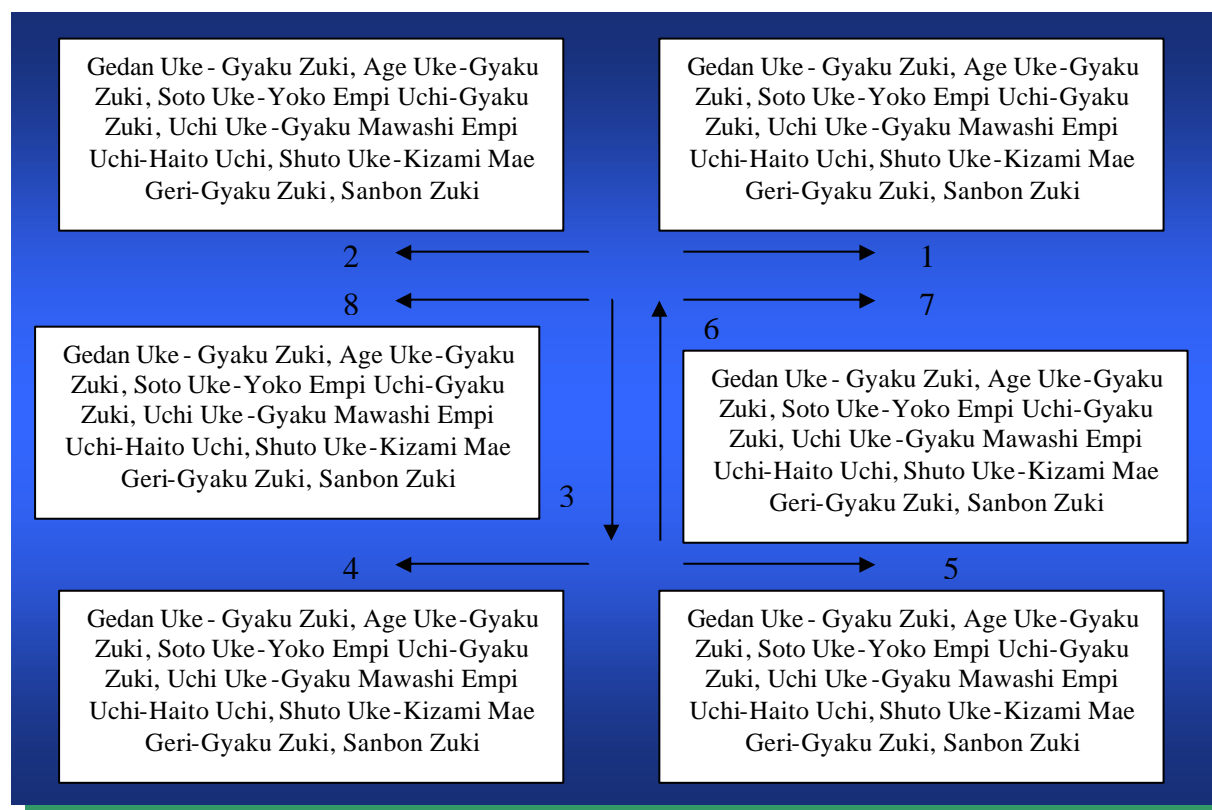


Prüfungsinhalte 5. Kyu

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

Uke Kata 5.Kyu



Kampfkunstschule Martino Fromm

Willem Barents Straße 8, 18106 Rostock

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

Geru Kata 5. 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 Yondan

Technik 1



Kumite 1



Technik 2



Kumite 2



Kampfkunstschule Martino Fromm

Willem Barents Straße 8, 18106 Rostock

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

Technik 3



Kumite 3



Technik 4



Kumite 4



Technik 5



Kumite 5



Technik 6



Kumite 6



Kampfkunstschule Martino Fromm

Willem Barents Straße 8, 18106 Rostock

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

Technik 7



Kumite 7



Goshin Heian Yondan, Jiyu Form

6		1, 2, 3, 7
		4, 5