



Prüfungsprogramm Karate Kampfkunst



9. Kyu

Vorbereitung: Wartezeit 4 Monate

Kihon – Grundtechniken und Kombinationen (letzte Technik mit Kiai)

Rollen, vorwärts, rückwärts, seitwärts (Walze)

Kombination 1 (1 x li/re)

Beginn Hachiji Dachi

vor mit Age-Uke

zurück mit Soto-Uke

Mawate mit Uchi-Uke

Mawate mit Gedan-Uke

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

Beginn Kamae

Mae-Geri (nach vorne)

Oi-Zuki (nach vorne)

Kata

1.) Taikyoku Shodan

Kumite

Kihon Ippon Kumite (Anwendung Kombination 1)