



## PRÜFUNGSPROGRAMM

23.01.2017

## 8. Kyu

### Kata Kihon

### Heian Shodan je 2 x pro Seite

1	zk	v	Oi-Tsuki Chudan
2	zk	r	Age-Uke
3	zk	v	Soto-Uke
4	kk	r	Shuto-Uke
5	zk	v	Mae-Geri

### je 2x pro Seite

6	kd	s	Yoko-Geri-Keage
7	kd	s	Yoko-Geri-Kekomi

### Kumite

2 x

#### Angriff entweder rechts oder links

Angriff aus rechts (links) zurück ZK Gedan-Barai

Abwehr aus Shizen-tai (Fuß halben "Schritt" zurück, halben "Schritt" nach vorn)

#### Angriff:

Oi-Tsuki-Jodan

Ok-Tsuki-Judan

#### Abwehr:

funktionierendes-Uke/Gyaku-Tsuki

funktionierendes-Uke/Gyaku-Tsuki

## 7. Kyu

**Kata** Heian Nidan

**Kihon** je 2x pro Seite

1	zk	v	Oi-Tsuki Jodan
2	zk	r	Age-Uke/Gyaku-Tsuki
3	zk	v	Soto-Uke/Gyaku-Tsuki Jodan
4	kk	r	Shuto-Uke
5	zk	v	Mae-Geri
6	zk	v	Mawashi-Geri Chudan

je 2x pro Seite

kd	s	Yoko-Geri-Keage
kd	s	Yoko-Geri-Kekomi

**Kumite** 2 x

**Angriff entweder rechts oder links**

Angriff aus rechts (links) zurück ZK Gedan-Barai

Abwehr aus Shizen-tai

**Angriff:**

Oi-Tsuki-Jodan

Ok-Tsuki-Judan

**Abwehr:**

Uke-Waza oder Amashi-Waza  
oder beides

## 6. Kyu

**Kata** Heian Sandan

**Kihon** je 2x pro Seite

1	zk	v	Sanbon-Tsuki
2	zk	r	Age-Uke/Gyaku-Tsuki
3	zk/kd	v	Soto-Uke/Yoko-Enpi
4	kk/zk	r	Shuto-Uke/Gyaku-Nukite
5	zk	v	Mae-Geri-Rengeri
6	zk	v	Mawashi-Geri Jodan

je 2x pro Seite

7	kd	s	Yoko-Geri-Keage
8	kd	s	Yoko-Geri-Kekomi

2x

9	zk		Mae-Geri/Oi-Tsuki
---	----	--	-------------------

**Kumite**

2 x

### **Angriff entweder rechts oder links**

Angriff aus rechts (links) zurück ZK Gedan-Barai

Abwehr aus Shizen-tai

### **Angriff:**

Oi-Tsuki Jodan

Oi-Tsuki Chudan

Mae-Geri Chudan

### **Abwehr:**

Uke-Waza, Amashi-Waza  
oder Mawashi-Ashi

(Schüler kann wählen)

## 5. Kyu

**Kata** Heian Yondan

**Kihon** je 2x pro Seite

1	zk	v	Sanbon-Tsuki
2	zk	r	Age-Uke/Gyaku-Tsuki
3	zk/kd/kd	v	Soto-Uke/Yoko-Enpi/Uraken-Uchi
4	kk/kk/zk	r	Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Gyaku-Nukite
5	zk	v	Mae-Ren-Geri (Mae-Geri, Mae-Geri)
6	zk	v	Mawashi-Ren-Geri

je 2x pro Seite

7	kd	s	Yoko-Geri-Keage
8	kd	s	Yoko-Geri-Kekomi

2 x

9	zk	v	Mae-Geri/Mawashi-Geri/Gyaku-Tsuki
---	----	---	-----------------------------------

**Kumite** 2 x

**Angriff entweder rechts oder links**

Angriff aus rechts (links) zurück ZK Gedan-Barai

Abwehr aus Shizen-tai

**Angriff:**

Oi-Tsuki Jodan

Oi-Tsuki Chudan

Mae-Geri Chudan

Yoko-Geri Kekomi

**Abwehr:**

Uke-Waza, Amashi-Waza,  
Mawashi-Ashi oder Hiraki-Ashi  
(Schüler kann wählen)

## 4. Kyu

**Kata** Heian Godan

**Kihon** je 2x pro Seite

1	zk	v	Sanbon-Tsuki
2	zk	r	Age-Uke/Gyaku-Tsuki
3	zk/kd/kd	v	Soto-Uke/Yoko-Enpi/Uraken-Uchi
4	kk/kk/zk	r	Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Gyaku-Nukite
5	zk	v	Mae-Ren-Geri (Mae-Geri, Mae-Geri)
6	zk	v	Mawashi-Ren-Geri

je 2x pro Seite

7	kd	s	Yoko-Geri-Keage
8	kd	s	Yoko-Geri-Kekomi

2 x

9	zk	v	Mae-Geri/Yoko-Geri-Kekomi/Gyaku-Tsuki
---	----	---	---------------------------------------

**Kumite** 2 x

### Angriff entweder rechts oder links

Angriff aus rechts (links) zurück ZK Gedan-Barai

Abwehr aus Shizen-tai

### Angriff:

Oi-Tsuki Jodan

Oi-Tsuki Chudan

Mae-Geri Chudan

Yoko-Geri Kekomi

Mawashi-Geri

### Abwehr:

möglich jede Oji-Waza Form  
(Footwork from Shizen-Tai)

Uke-Waza, Amashi-Waza,  
Mawashi-Ashi oder Hiraki-Ashi

(Schüler kann wählen)

### 3. Kyu

**Kata** Tekki Shodan

**Kihon** je 2x pro Seite

1	zk	v	Sanbon-Tsuki
2	zk	r	Age-Uke/Gyaku-Tsuki
3	zk/kd/kd	v	Soto-Uke/Yoko-Enpi/Uraken-Uchi
4	zk	r	Uchi-Uke/Gyaku-Tsuki
5	kk/kk/zk	v	Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Gyaku-Nukite
6	zk	v	Kizami-Mae-Geri/Mae-Geri
7	zk	v	Kizami-Mawashi-Geri/Mawashi-Geri

je 2x pro Seite

8	kd	s	Yoko-Geri-Keage
9	kd	s	Yoko-Geri-Kekomi

2 x

10	zk	v	Yoko-Geri-Kekomi/Mawashi-Geri/Gyaku-Tsuki
----	----	---	---

**Standübung** je 2x pro Seite

zk Mae-Geri/Yoko-Geri-Keage (gleiches Bein)

**Zielübung** je 2x pro Seite

Kugelschreiber als Ziel; Ziel nicht bewegen  
Angriff aus Kamae

**Kumite** 2 x

**Angriff entweder rechts oder links**

Angriff aus rechts (links) zurück ZK Gedan-Barai

Abwehr aus Shizen-tai

**Angriff:**

Oi-Tsuki Jodan

Oi-Tsuki Chudan

Mae-Geri Chudan

Yoko-Geri Kekomi

Mawashi-Geri

Ushiro-Geri

**Abwehr:**

möglich jede Oji-Waza Form  
(Footwork from Shizen-Tai)

Uke-Waza, Amashi-Waza,  
Mawashi-Ashi oder Hiraki-Ashi  
(Schüler kann wählen)

## 2. Kyu

**Kata** Pflicht: Jion Schüler kann wählen aus: Bassai Dai, Enpi, Kanku Dai

**Kihon** je 2x pro Seite

1	zk	v	Sanbon-Tsuki
2	zk	r	Age-Uke/Gyaku-Tsuki
3	zk/kd/kd	v	Soto-Uke/Yoko-Enpi/Uraken-Uchi
4	zk	r	Uchi-Uke/Gyaku-Tsuki
5	kk/kk/zk	v	Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Gyaku-Nukite
6	zk	v	Kizami-Mae-Geri/Mae-Geri
7	zk	v	Kizami-Mawashi-Geri/Mawashi-Geri
<b>je 2x pro Seite</b>			
8	kd	s	Yoko-Geri-Keage
9	kd	s	Yoko-Geri-Kekomi
<b>2 x</b>			
10	zk	v	Yoko-Geri-Kekomi/Mawashi-Geri/Gyaku-Tsuki
11	zk	v	Mawashi-Geri/gleiches Bein Yoko-Geri-Kekomi/Gyaku-Tsuki

**Standübung** je 2x pro Seite

zk Mae-Geri/Yoko-Geri-Kekomi (gleiches Bein)

**Zielübung** je 2x pro Seite

Kugelschreiber als Ziel; **Ziel bewegen**  
Angriff aus Kamae

**Kumite** 2 x

**Angriff entweder rechts oder links**

Angriff aus rechts (links) zurück ZK Gedan-Barai

Abwehr aus Shizen-tai

**Angriff:**

Oi-Tsuki Jodan

Oi-Tsuki Chudan

Mae-Geri Chudan

Yoko-Geri Kekomi

Mawashi-Geri

Ushiro-Geri

**Abwehr:**

möglich jede Oji-Waza Form  
(Footwork from Shizen-Tai)

Uke-Waza, Amashi-Waza,  
Mawashi-Ashi oder Hiraki-Ashi  
(Schüler kann wählen)



## 1. Kyu

**Kata** Pflicht: Enpi Schüler kann wählen aus: Jion, Kanku Dai  
Bassai Dai

### **Kihon je 2x pro Seite**

1	zk	v	Sanbon-Tsuki
2	zk	r	Age-Uke/Gyaku-Tsuki
3	zk/kd/kd	v	Soto-Uke/Yoko-Enpi/Uraken-Uchi
4	zk	r	Uchi-Uke/Gyaku-Tsuki
5	kk/kk/zk	v	Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Gyaku-Nukite
6	zk	v	Kizami-Mae-Geri/Mae-Geri
7	zk	v	Kizami-Mawashi-Geri/Mawashi-Geri
<b>je 2x pro Seite</b>			
8	kd	s	Yoko-Geri-Keage
9	kd	s	Yoko-Geri-Kekomi
<b>2 x</b>			
10	zk	v	Yoko-Geri-Kekomi/Mawashi-Geri/Gyaku-Tsuki
11	zk	v	Mawashi-Geri/gleiches Bein Yoko-Geri-Kekomi/Gyaku-Tsuki

### **Standübung je 2x pro Seite**

zk Mae-Geri/Yoko-Geri-Keage/Yoko-Geri-Kekomi (gleiches Bein)

### **Zielübung je 2x pro Seite**

Kugelschreiber als Ziel; **Ziel bewegen**  
Angriff aus Kamae

### **Kumite 2 x**

#### **Angriff entweder rechts oder links**

Angriff aus rechts (links) zurück ZK Gedan-Barai  
Abwehr aus Shizen-tai

#### **Angriff:**

Oi-Tsuki Jodan  
Oi-Tsuki Chudan  
Mae-Geri Chudan  
Yoko-Geri Kekomi  
Mawashi-Geri  
Ushiro-Geri

#### **Abwehr:**

möglich jede Oji-Waza Form  
(Footwork from Shizen-Tai)  
Uke-Waza, Amashi-Waza,  
Mawashi-Ashi oder Hiraki-Ashi  
(Schüler kann wählen)