

Ausbildung- u. Kyu-Prüfungsprogramm zum 1.Kyu brauner Gürtel

Kihon	Renzoku Waza	Goshin	Kata/Formen
Grundstellungen (Tachi)	Kombinationen	Fallschule	Kata Form
<ul style="list-style-type: none"> Wiederholungen 	24 nach Ansage	<ul style="list-style-type: none"> Zu allen Seiten 	<ul style="list-style-type: none"> Kempo-Hachidan
Blocktechniken (Uke)	Kumite	Wurftechniken	Waffenform
<ul style="list-style-type: none"> Wiederholungen 	<ul style="list-style-type: none"> Jiyu-Kumite 3 Minuten 	<ul style="list-style-type: none"> Tomeo nage 	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungslehre Kama-ichi
Fausttechniken (Tsuki)	Bruchtest	SV-Techniken	
<ul style="list-style-type: none"> Wiederholungen 	<ul style="list-style-type: none"> mit Tsuki Technik mit Keri Technik 	<ul style="list-style-type: none"> Befreiung aus der Bodenlage mit Angriff Faustschläge von oben 	
Handtechniken (Uchi)	Scherentechniken	SV-gegen Waffen	
<ul style="list-style-type: none"> Wiederholungen 	<ul style="list-style-type: none"> Scherentechnik mitte 	<ul style="list-style-type: none"> Pistole von hinten 	
Fußtechniken (Geri)	Stand zu Bodentechniken	SV-gegen mehrere Angreifer	
<ul style="list-style-type: none"> Yoko-Tobi-Geri 180 Grad Ushiro-Mawashi-Tobi Geri 		<ul style="list-style-type: none"> Goshin gegen 3 Gegner 2 Min. mit Waffen 	
Techniken am Gerät		Bodenkampf	
<ul style="list-style-type: none"> Alle o.g.Techniken am Schlagkissen oder Pratze 		<ul style="list-style-type: none"> 2x1 Minute SV-Regeln / Notwehrgesetz 	