

Ausbildung- u. Kyu-Prüfungsprogramm zum 4.Kyu blauer Gürtel

Kihon	Renzoku Waza	Goshin	Kata/Formen
Grundstellungen (Tachi)	Kombinationen	Fallschule	Kata Form
<ul style="list-style-type: none"> Wiederholungen 	16 nach Ansage	<ul style="list-style-type: none"> Zu allen Seiten 	<ul style="list-style-type: none"> Kempo-Godan
Blocktechniken (Uke)	Kumite	Wurftechniken	Waffen
<ul style="list-style-type: none"> Hasami-Uke Tettsui-Uke 	<ul style="list-style-type: none"> Jiyu-Kumite 2 Minuten 	<ul style="list-style-type: none"> Yoko-otoshi 	<ul style="list-style-type: none"> Bo Sandan
Fausttechniken (Tsuki)		SV-Techniken	
<ul style="list-style-type: none"> Nukite (Ippon/Nihon/Yonhon/Ura-shoto/Washide/Kumade) Mawashi-Tsuki 		<ul style="list-style-type: none"> Befreiung aus der Bodenlage mit Würgeangriff seitlich sitzend 	
Handtechniken (Uchi)		SV-gegen Waffen	
<ul style="list-style-type: none"> Tettsui-Uchi 		<ul style="list-style-type: none"> Messerangriffe von vorne/oben/seitlich 	
Fußtechniken (Geri)		SV-gegen mehrere Angreifer	
<ul style="list-style-type: none"> Ushiro-Mawashi Geri Nidan Geri 		<ul style="list-style-type: none"> Goshin gegen 3 Gegner 1 Minute mit Waffen 	
Techniken am Gerät		Bodenkampf	
<ul style="list-style-type: none"> O.g.Techniken am Schlagkissen od. Pratze 		<ul style="list-style-type: none"> 1 Minute 	