

Ausbildung- u. Kyu-Prüfungsprogramm zum 6.Kyu grüner Gürtel

Kihon	Renzoku Waza	Goshin	Kata/Formen
Grundstellungen (Tachi)	Kombinationen	Fallschule	Kata Form
<ul style="list-style-type: none"> • Ido-Ashi-Dachi • Mahanmi-Neko-Ashi-Dachi • Shiko-Dachi 	10 nach Ansage	<ul style="list-style-type: none"> • Zu allen Seiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Kempo-Sandan
Blocktechniken (Uke)	Kumite	Wurftechniken	Waffen
<ul style="list-style-type: none"> • Sotoharai-Uke 	<ul style="list-style-type: none"> • Ippon-Kumite 	<ul style="list-style-type: none"> • O-Uchi-gari • O-Soto-gari 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungslehre • Bo Ichi
Fausttechniken (Tsuki)		SV-Techniken	
<ul style="list-style-type: none"> • Kizami-Tsuki • Nagashi-Tsuki • Tate-Tsuki 		<ul style="list-style-type: none"> • Befreiung Unterarmwürger • Befreiung Schwitzkasten vorne und seitlich 	
Handtechniken (Uchi)		SV-gegen Waffen	
<ul style="list-style-type: none"> • Empi-Uchi • Haito-Uchi 		<ul style="list-style-type: none"> • Schlagwaffe von oben und seitlich 	
Fußtechniken (Geri)		SV-gegen mehrere Angreifer	
<ul style="list-style-type: none"> • Mikatsu Geri • Sokuto Fumikomi • Kin Geri 			
Techniken am Gerät			
<ul style="list-style-type: none"> • o.g.Fußtechniken am Schlagkissen od. Pratze 			