

Ausbildung-u. Kyu-Prüfungsprogramm zum 7.Kyu oranger Gürtel

Kihon	Renzoku Waza	Goshin	Kata/Formen
Grundstellungen (Tachi)	Kombinationen	Fallschule	Kata Form
<ul style="list-style-type: none"> Kokutsu Dachi 	8 nach Ansage	<ul style="list-style-type: none"> Vorwärts eine Seite seitwärts rückwärts 	<ul style="list-style-type: none"> Kempo-Nidan
Blocktechniken (Uke)	Kumite	Wurftechniken	Waffen
<ul style="list-style-type: none"> Morote-Uke Uchi-harai-Uke Juji-Uke (Jodan u. Gedan) Shuto Uke 		<ul style="list-style-type: none"> O-Goshi Koshi guruma 	
Fausttechniken (Tsuki)		SV-Techniken	
<ul style="list-style-type: none"> Teisho-Tsuki 		<ul style="list-style-type: none"> Würgegriff von vorne und aus verschiedenen Angriffsdistanzen (nah/fern) Umklammerung über die Arme von hinten/vorne 	
Handtechniken (Uchi)		SV-gegen Waffen	
<ul style="list-style-type: none"> Teisho-Uchi Shuto-Uchi 			
Fußtechniken (Geri)		SV-gegen mehrere Angreifer	
<ul style="list-style-type: none"> Kaiten-Geri Yoko Geri (mit Drehung) 			
Techniken am Gerät			
<ul style="list-style-type: none"> O.g.Techniken am Schlagkissen od. Pratze 			