

## Ausbildung-u. Kyu-Prüfungsprogramm zum 9.Kyu weiss-gelber Gürtel

Kihon	Renzoku Waza	Goshin	Kata/Formen
Grundstellungen (Tachi)	Kombinationen	Fallschule	Kata Form
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Musubi-dachi</li> <li>• Heisoku-dachi</li> <li>• Hachiji-dachi</li> <li>• Kiba-dachi</li> <li>• Zenkutsu-dachi</li> </ul>	4 nach Ansage		
	Kumite	Wurftechniken	Waffen
Blocktechniken (Uke)		SV-Techniken	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gedan-barai</li> <li>• Soto-chudan-uke</li> <li>• Jodan-uke</li> </ul>			
Fausttechniken (Tsuki)		SV-gegen Waffen	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kara-tsuki</li> <li>• Jun-tsuki</li> <li>• Gyaku-tsuki</li> </ul>			
Handtechniken (Uchi)		SV-gegen mehrere Angreifer	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uraken-uchi</li> </ul>			
Fußtechniken (Geri)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae-geri-keage</li> <li>• Mae-geri-kekomi</li> </ul>			
Techniken am Gerät			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae-geri am Schlagkissen</li> </ul>			