

# Karate Do Prien

## *Prüfungsprogramm Weissgurt 9.Kyu*

---



Kihon in beliebiger Reihenfolge:

Aus Yoi-Dachi:

- Age-Uke (Adler)
- Gedan Barrai (Elefant)
- Oi Zuki (Schlange)
- Mae Geri (Fusstrittvorwärts)

Ablauf der Begrüßung:

- Betreten und Verlassen des Dojo
- Verbeugung (Rei)
- Abknien und Sitzen (Seiza)
- Die drei Versprechen im Sinn verstehen
- Die Regeln des Karate Dojo Prien verstehen und als Trainingsregeln annehmen