

Karate Do Prien

Prüfungsprogramm Grüngurt 6.Kyu



Kihon: (zwischen den Techniken Mawate)

In beliebiger Reihenfolge

- Vorgehen im Zenkutsu Oi Zuki
- Vorgehen im Zenkutsu Gyaku Zuki

Aus Kamae:

- Vorgehen im Zenkutsu Age Uke Gyaku Zuki (selbe Technik Rückwärts)
- Vorgehen im Zenkutsu Soto Uke Gyaku Zuki (selbe Technik Rückwärts)
- Vorgehen im Zenkutsu Uchi Uke Gyaku Zuki (selbe Technik Rückwärts)
- Vorgehen im Zenkutsu Gedan Barraï Gyaku Zuki (selbe Technik Rückwärts)
- Vorgehen im Kokutsu Shuto Uke (selbe Technik Rückwärts)
- Aus Kamae Mae-Geri
- Aus Kiba dachi Yoko-Geri Keage
- Aus Kiba dachi Yoko-Geri Kekomi

Kata:

- Taikyoku Shodan
- Heian Shodan
- Heian Nidan
- Heian Sandan

- Incl. Bunkai

Kumite:

Kihon Gohon Kumite:

- Angreifer (Tori) rechts zurück, links Zenkutso dachi Gedanbarai
 - Angriffe je 5X: Schritt vorwärts Oi Zuki Jodan / Oi Tsuki Chudan / Mae- Geri
- Verteidiger (Uke) aus Yoi
 - 5X Rückwärts Age Uke/ Soto Uke /Gedan-barraï nach 5X Konter Gyaku Zuki