

Karate Do Prien

Prüfungsprogramm Orangegurt 7.Kyu



Kihon in beliebiger Reihenfolge:

Aus Yoi-Dachi:

- Age-Uke (Adler)
- Soto-Uke (Krake)
- Gedan-Barai (Elefant)
- Uchi-Ude-Uke (das Schwert ziehen)
- Oi-Zuki (Schlange)
- Mae-Geri (gerader Fußtritt vorwärts)
- Yoko-Geri-Kekomi (seitlicher Fußtritt mit pinkelnden Hund)

Aus Kamae:

- Im Stand Gyaku-Zuki

Aus Kamae mit evtl. Mawate

- | | |
|------------------------|---------------------------------------|
| • Vorgehen im Zenkutsu | Age-Uke (selbe Technik rückwärts) |
| • Vorgehen im Zenkutsu | Soto-Uke (selbe Technik rückwärts) |
| • Vorgehen im Zenkutsu | Uchi-Uke (selbe Technik rückwärts) |
| • Vorgehen im Zenkutsu | Gedan-Barai (selbe Technik rückwärts) |
| • Vorgehen im Kokutsu | Shuto-Uke (selbe Technik rückwärts) |
| • Aus Kamae | Mae-Geri |
| • Aus Kiba dachi | Yoko-Geri-Keage |

Kata:

- Taikyoku Shodan
- Heian Shodan
- Heian Nidan

Kihon: Gohon-Kumite:

- Angreifer (Tori) rechts zurück, links Zenkutsu-Dachi Gedan-Barai
 - Angriff je 5X: Schritt vorwärts Oi-Zuki Jodan / Oi-Zuki Chudan / Mae-Geri
- Verteidiger (Uke) aus Yoi-Dachi
 - 5X rückwärts Age-Uke / Soto-Uke / Gedan-Barai; nach 5X kontern mit Gyaku-Zuki