

Karate Do Prien

Prüfungsprogramm Gelbgurt 8.Kyu



Voraussetzung: Mindestalter 9 Jahre.

Vor dem 9. Geburtstag und bei noch nicht vollständiger Kenntnis des Prüfungsprogramms gibt es die Zwischengurte Weißgelb bis Weißgrün.

Auf japanisch bis 10 zählen

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-Keage (seitlicher Fußtritt ohne pinkelnden Hund)

Aus links Zenkutsu-Dachi Gedan-Barai, alles mit Mawate (Wendung)

- Vorgehen im Zenkutsu Age-Uke
- Vorgehen im Zenkutsu Soto-Uke
- Vorgehen im Zenkutsu Gedan-Barai
- Vorgehen im Kokutsu Shuto-Uke
- Aus Kamae Mae-Geri

Kata:

- Für Zwischengurte: Kinderkata 1, 2 und 3
- Für Gelbgurt: Heian Shodan

Ablauf der Begrüßung:

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