

8. Kyu – Gelbgurt

Kinder



Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Kamaete*
2. *Junzuki*
3. *Gyakuzuki*
4. *Jodan Uke*
5. *Uchi Uke*
6. *Soto Uke*
7. *Gedan Barai*
8. *Maegeri*
9. *Maegeri Kakato Chudan*
10. *Maegeri Kakato Jodan*
11. *Maehizageri*

Wendungstechniken nach Ansage des Prüfers

Renrakuwaza – Kombinationen

1. *Maegeri – Gyakuzuki*
2. *Maegeri – Maehizageri – Gyakuzuki*

Kumite

Demonstration von Grundschultechniken am Partner, nach Wahl des Prüfers

Selbstverteidigung

Einfache SV-Techniken gegen: Z.B. Den Gegner schubsen und dann weglaufen, gegen das Schienbein treten dann weglaufen. Wenn man



9. Kyu – Weißgurt

Kinder

Kihon Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Junzuki Chudan – Mawate Jodan Uke*
2. *Gyakuzuki Chudan – Mawate Gedan Barai*
3. *Maegeri Chudan – Mawate Kamaete*
4. *Kamaete – Mawate Kamaete*

Theorie: *Einfache Fragen über Kampfkunst und Etikette*

Wie heißt der Anzug?

Wie heißt der Gürtel?

Wie heißt der Raum in dem Karatekas trainieren?

Wie viele Schülergrade gibt es?

8. Kyu – Gelbgurt

Kinder



Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Kamaete*
2. *Junzuki*
3. *Gyakuzuki*
4. *Jodan Uke*
5. *Uchi Uke*
6. *Soto Uke*
7. *Gedan Barai*
8. *Maegeri*
9. *Maegeri Kakato Chudan*
10. *Maegeri Kakato Jodan*
11. *Maehizageri*

Wendungstechniken nach Ansage des Prüfers

Renrakuwaza – Kombinationen

1. *Maegeri – Gyakuzuki*
2. *Maegeri – Maehizageri – Gyakuzuki*

Kumite

Demonstration von Grundschultechniken am Partner, nach Wahl des Prüfers

Selbstverteidigung

Einfache SV-Techniken gegen: Z.B. Den Gegner schubsen und dann weglaufen, gegen das Schienbein treten dann weglaufen. Wenn man

7.Kyu – Orangegurt



Kinder

Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Mawashi Hiza Geri*
2. *Kette Junzuki*
3. *Kette Gyakuzuki*
4. *Junzuki No Tzukomi*
5. *Gaykuzuki No Tzukomi*
6. *Nagashi Uke*
7. *Mawashigeri*
8. *Sokutei Mawashi Uke*

Renraku Waza – Kombinationen

1. *Maegeri – Mawashigeri – Gyakuzuki*
2. *Mawashigeri – Uraken – Mawashigeri*

Kata

Bisherige Kata kann geprüft werden

1. *Shodan*

Kumite / Selbstverteidigung

Freie Verteidigung gegen:

*Festhalten an den Handgelenken, Klammern von Vorn und hinten.
Demonstration von Kopfdeckung bei Faustangriffen oder Ohrfeigen*

Fallschule

Vorwärtsrolle, seitlich rechts/links fallen

Demonstration

Von Grundtechniken am Partner, nach Wahl des Prüfers

6. Kyu – Grüngurt



Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Mawashizuki Jodan*
2. *Kagizuki Chudan*
3. *Urazuki Gyaku*
4. *Sokuto*
5. *Sokuto Keage*
6. *Sokuto Fumikomi*
7. *Tobikomizuki*

Renraku Waza – Kombinationen

1. *Maegeri – Sokuto Fumikomi – Gyakuzuki*
2. *Maegeri – Gyakuzuki – Sokuto*

Kata

Bisherige Kata kann geprüft werden

1. Nidan

Selbstverteidigung

Gegen: *Schwinger (Mawashizuki), Tettsui (von oben), Klammern von vorn und hinten Arme umgriffen; Würgen, drei Varianten (langer Arm), festhalten des Handgelenkes*

Fallschule

Vorwärts, Rückwärts, Seitlich rechts/links, Rolle, Flugrolle

Würfe

O-Goshi (Hüftwurf) rechts/links

Theorie

5. Kyu – Blaugurt



Kinder

Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Kette Junzuki*
2. *Kette Gyakuzuki*
3. *Tobikomizuki*
4. *Nagashizuki*
5. *Otoshi Uke Gyakutatezuki (im vorgehen) Jodan*
6. *Mawashigeri*
7. *Sokuto*
8. *Ushirogeri (halbe Drehung)*
9. *Surikomi Ushirogeri*

Renrakuwaza – Kombinationen

1. *Surikomi Ushirogeri – Gyakuzuki*
2. *Maegeri Kakato Chudan – Sokuto Fumikomi – Ushirogeri*
3. *Sokutei Mawashi Uke – Sokuto (ein Bein) – Uraken – Gyakuzuki*

Kata

Bisherige Kata kann geprüft werden

1. *Sandan*

Kumite

Eine traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings