



# Prüfungsprogramm für Unterstufe

gültig ab 01.01.2024

空手道

7.Kyu

## Kihon / Grundschule (alle Techniken 5-mal. Das 5. Mal mit Kiai)

1. Zk v: Gyaku-Zuki
2. Zk v: Sanbon-Zuki
3. Zk r: Age-Uke
4. Zk v: Soto-Uke
5. Sd v: Uchi-Uke
6. Kk r: Shuto-Uke
7. Kb s: Yoko-Geri-Keage mit Übersetzungsschritt 3x links und 3x rechts

## Kata / Bunkai

Kata Heian Nidan  
Heian Shodan kann vom Prüfer überprüft werden

Bunkai Es sind 4 Anwendungen aus der Kata Heian Nidan zu zeigen,  
2x langsam und 3x schnell stark – mit Kiai  
Von diesen Anwendungen sind zu zeigen:  
- mindestens eine mit Kontaktangriff (Handgelenk fassen)

## Theorie:

Fragen zu Techniken nach Wahl des Prüfers, Übersetzungen der Namen  
Etikette und Verhalten im Dojo

### Abkürzungen:

Fd:	Fudo Dachi	NK:	Neko Ashi Dachi	ZK:	Zenkutsu Dachi		
Kb:	Kiba Dachi	Sd:	Sanchin Dachi	Kk:	Kokutsu Dachi		
Sk:	Shiko Dachi	v:	vorwärts	r:	rückwärts	s:	seitwärts