



Prüfungsprogramm für Unterstufe

gültig ab 01.01.2024

空手道

8.Kyu

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

1. Zk v: Oi-Zuki
2. Zk r: Age-Uke
3. Zk v: Uchi-Uke
4. Zk r: Soto-Uke
5. Zk v: Gedan-Barai / Tettsui-Uchi mit demselben Arm (Bein bleibt stehen)
6. Kk v: Shuto-Uke
7. ZK v: Mae-Geri

Kata / Bunkai

Kata Heian Shodan

Bunkai Keine Bunkai

Kumite - Gohon Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Links vor Zenkutsu Dachi	Shizentai
1. Bewegung	Rechts vor	Links zurück
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan 5x 2. Oi-Zuki Chudan 5x Jeder 5. Angriff mit Kiai	Age-Uke Soto-Uke Nach dem 5. Block, Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan mit Kiai

Theorie:

Fragen zu Techniken nach Wahl des Prüfers, Übersetzungen der Namen

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