



# Prüfungsprogramm für Unterstufe

gültig ab 01.01.2024

空手道

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

1. Shizentai: Oi-Zuki
2. Shizentai: Age-Uke
3. Shizentai: Soto-Uke
4. Shizentai: Gedan-Uke
5. Shizentai: Mae-Geri (aus Gedan-Kamae)

## Kata / Bunkai

Kata Keine Kata

Bunkai Keine Bunkai

## Kumite - Gohon Kumite

	<b>Tori (Angreifer)</b>	<b>Uke (Verteidiger)</b>
Ausgangsstellung	Shizentai	Shizentai
1. Bewegung	Im Stand, rechts beginnt	Im Stand, links beginnt
Ablauf	1. Choku-Zuki Jodan 5x 2. Choku-Zuki Chudan 5x Jeder 5. Angriff mit Kiai	Age-Uke Soto-Uke  Nach dem 5. Block, Gegenangriff Choku-Zuki Chudan mit Kiai

9.Kyu

### 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