

Prüfungsprogramm 1.Dan

Kata:

Kanku Dai

Grundschule: (links vor in Gedan-Barai Start)

1. Sanbon-Zuki 5x vor & zurück
2. Anfangssequenz 4 mal
3. Hauptsequenz 1+2 4 mal
4. Yoku 2x z.S. + Mae-Tobi-Geri 4 mal

Sicherheit: 1x langsam, 1x schnell zu Boden bringen mit Kontrollgriff

4 SV Übungen

1. Arm greifen
2. Jacke festhalten
3. Schwitzkasten
4. Schläge zum Kopf

Kumite: jeweils auf beiden Seiten 2x langsam, 3x schnell

Partner:

1. Gyaku-Gyaku — Konter Gyaku (gleichseitig)
2. Fintierte Mawashi. — Konter Gyaku (gleichseitig)
3. Kombination — Konter Kizami-Gyaku-Mawashi (gleichseitig)

Pratze:

1. Gyaku-Gyaku
2. Ushiro-Ura-Mawashi-Geri
3. Kombination - Gyaku-Gyaku - Schrittwechsel - Ushiro-Ura-Mawashi-Geri