



# Prüfungsprogramm Karate Kampfkunst



## 6. Kyu

**Vorbereitung:** Wartezeit 6 Monate, beginnend mit der Prüfung zum 7. Kyu.

**Kihon – Grundtechniken und Kombinationen** (letzte Technik mit Kiai)

**Kombination 1** (1 x li/re)

Beginn Hachiji Dachi

vor mit Age-Uke, Gyaku-Zuki,

zurück mit Soto-Uke, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki

Mawate mit Uchi-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki

Mawate mit Gedan-Uke, Gyaku-Zuki

Mawate mit Shuto-Uke, Kizami-Mae Geri, Gyaku-Yonhon-Nukite

**Kombination 2** (2 x li/re, die Fuß-Techniken sollten gegen einen Medizinball geführt werden)

Beginn Kamae

Mae-Geri, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki (nach vorne)

Yoko-Geri, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki (zur Seite)

Mawashi-Geri, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki (45°-90° vor)

Ura-Mawashi-Geri, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki (45°-90° zurück)

**Shiho Techniken** (1 x li/re, die Techniken sollten gegen einen Medizinball geführt)

Shiho Gyaku Zuki

**Kata**

1.) Heian Sandan & Bunkai

**Kumite Kata Azato**

Technik 1 - 12