



# Prüfungsprogramm Karate Kampfkunst



## 9. Kyu

**Vorbereitung:** Wartezeit 4 Monate

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

Rollen, vorwärts, rückwärts, seitwärts (Walze)

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

Beginn Hachiji Dachi

vor mit Age-Uke

zurück mit Soto-Uke

Mawate mit Uchi-Uke

Mawate mit Gedan-Uke

**Kombination 2** (3 x li/re, die Techniken sollten gegen einen Medizinball geführt werden)

Beginn Kamae

Mae-Geri (nach vorne)

Oi-Zuki (nach vorne)

**Kata**

1.) Taikyoku Shodan

**Kumite**

Kihon Ippon Kumite (Anwendung Kombination 1)