

Prüfungsprogramm für den orangefarbenen Gürtel

Kata

- Heian Shodan
- Heian Nidan

Kihon

3 Mal hin und zurück:

1. ZK → Ren-Tsuki (j, ch)
2. KK ← Shuto-Uke
3. KB ↔ Yoko-Geri Kekomi
4. ZK → Oi-Tsuki, Oi-Tsuki (j)
5. ZK → Mae-Geri Keage, Oi-Tsuki (j), Gyaku-Tsuki
6. ZK → Mawashi-Geri

Kumite

- Point-Fighting
- Leicht-Kontakt

KO-Kriterium

Folgende fehlende Leistungen führen zu einem Durchfallen bei der Prüfung. Es ist nicht möglich diese Mangelleistung durch andere Leistungen in der Prüfung auszugleichen. Wenn ein Prüfling einen Fehler macht, wird er vom Prüfer darauf hingewiesen. Je nach Alter und Gürtelstufe hat er die Möglichkeit die Übung zu Wiederholen oder er scheidet aus der Prüfung aus.

Das Mindestalter für den orangenen Gürtel beträgt 8 Jahre. Zur vorangegangenen Prüfung ist eine Mindestwartezeit von einem Jahr einzuhalten. Bei einem Fehler wird der Prüfling durch den Prüfer auf den Fehler hingewiesen.

Kata:

- a. 6-10 Jahre: 4 Fehler
- b. 11-14 Jahre: 3 Fehler
- c. Ab 15 Jahre: 2 Fehler

Kihon:

- a. 6-10 Jahre: 3 Fehler

b. 11-14 Jahre: 2 Fehler

c. Ab 15 Jahre: 1 Fehler

Nicht-Können der Grundtechniken:

Vorderfaustschlag, Rückfaustschlag, Frontkick, Spannkick, Sidekick