

# Prüfungsprogramm für den blauen Gürtel

## Kata

- Heian Sandan
- Heian Yondan

## Kihon

3 Mal hin und zurück:

1. ZK → Soto-Uke, Gyaku-Empi-Uchi (j)
2. ZK → Soto-Uke, KB Yoko-Empi-Uchi
3. KK ← Shuto-Uke, ZK Gyaku-Shuto-Uchi (j)
4. ZK → Yoko-Geri Kekomi, → Mawashi-Geri
5. ZK → mit Gleitschritt: Kizami-Tsuki, → Mae-Geri Keage, Ren-Tsuki (j, ch)
6. ZK → Mae-Geri Keage, → Ushiro-Geri, Gyaku-Tsuki
7. ZK → Ashi-Barai mit dem vorderen Fuß, → Ushiro-Geri
8. ZK → Mae-Geri Keage, Mawashi-Geri

## Kumite

- Point-Fighting
- Leicht-Kontakt

## Legende:

(j) bedeutet Technik Jodan ausführen.

(ch) bedeutet Technik Chudan ausführen.

ZK bedeutet Technik in Zenkutsu-Dachi ausführen.

KK bedeutet Technik in Kunkutsu-Dachi ausführen.

KB bedeutet Technik in Kiba-Dachi ausführen.

→ bedeutet Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen.

← bedeutet Technik mit einem Schritt rückwärts ausführen.

↔ bedeutet Technik mit einem Schritt seitwärts ausführen.

Wird bei einer neuen Technik keine andere Stellung angegeben, gilt die ursprüngliche Stellung.