

Prüfungsprogramm für den braunen Gürtel

Kata

- Heian Yondan
- Heian Godan
- Tekki Shodan

Kihon

3 Mal hin und zurück:

1. ZK → Sanbon-Tsuki (j, ch, ch)
2. ZK → Soto-Uke, KB Yoko-Empi-Uchi, Uraken-Uchi Jodan, ZK Gyaku-Tsuki
3. KK → Shuto-Uke, Mae-Ashi-Geri, ZK Gyaku-Tate-Nukite
4. KB ↔ Yoko-Geri Keage, Yoko-Geri Kekomi
5. ZK → Ashi-Barai (von hinten), → Ushiro-Mawashi-Geri, → Mae-Geri Keage
6. ZK → Oi-Tsuki, ← Age-Uke, Gyaku-Tsuki, Mae-Geri Keage
7. ZK → Ashi-Barai (von hinten), → Kakato-Geri
8. ZK → Mawashi-Geri, → Ushiro-Mawashi-Geri, Gyaku-Tsuki
9. ZK → Uchi-Uke, Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki

Bodenkampf

- 1 Minute Bereitschaft am Boden
- Frontkicks am Boden
- Sidekick am Boden
- Mawashi-Geri am Boden

Kumite

- Point-Fighting
- Leicht-Kontakt

Balanceübungen

im Stand mit demselben Bein, ohne abzusetzen, drei Mal rechts und links:

- Mae-Geri Keage, Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri
- 20 Sekunden Yoko-Geri halten

Selbstverteidigung

- Entkommen aus Schwitzkasten von vorne
- Entkommen aus Schwitzkasten von hinten
- Griff an den Kragen (einhändig)
- Griff an die Hüfte (Hände frei)
- Würger einhändig
- Würger beidhändig
- Schwitzkasten von hinten (stehend)
- Schläge im Mount

Bruchtest (1,8cm – 2,8cm)

- Gyaku-Tsuki
- Yoko-Geri

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.