

# Prüfungsprogramm für den grünen Gürtel

## Kata

- Heian Nidan
- Heian Sandan

## Kihon

3 Mal hin und zurück:

1. ZK → Uraken-Uchi (j)
2. ZK → Soto-Uke, Age-Uke (j)
3. KK ← Shuto-Uke, ZK Gyaku-Tate-Nukite
4. KB ↔ Yoko-Geri Keage
5. ZK → Mae-Ashi-Geri Keage, Mae-Geri Kekomi, Ren-Tsuki (j, sh)
6. ZK → Mawashi-Geri, → Ushiro-Geri
7. ZK → Mae-Geri Keage, → Ashi-Barai (von hinten), Gyaku-Tsuki

## 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.