

# Prüfungsprogramm für den orangefarbenen Gürtel

## Kata

- Heian Shodan
- Heian Nidan

## Kihon

3 Mal hin und zurück:

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