

# 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. KK ← Shuto-Uke, ZK Gyaku-Shuto-Uchi (j)
3. ZK → Yoko-Geri Kekomi, → Mawashi-Geri
4. ZK → Soto-Uke, KB Yoko-Empi-Uchi
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

## 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 blauen Gürtel beträgt 12 Jahre. Zur vorangegangenen Prüfung ist eine Mindestwartezeit von einem Jahr einzuhalten. Nur für die Altersstufe 10 - 14 Jahre: Bei einem Fehler wird der Prüfling nicht korrigiert und muss seinen Fehler selbst erkennen.

**Kata:**

- a. 11-14 Jahre: 2 Fehler
- b. Ab 15 Jahre: 1 Fehler

**Kihon:**

- a. 11-14 Jahre: 1 Fehler
- b. Ab 15 Jahre: 1 Fehler

**Nicht-Können der Grundtechniken:**

Vorderfaustschlag, Rückfaustschlag, Backfist, Haken, Frontkick, Spannkick, Sidekick, Pferdefußtritt

**Fitness**

Keine 10 richtige Liegestütze können