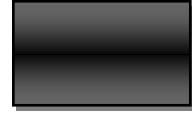


**Prüfungsprogramm KLVMV
Stand 15.11.2016**

Prüfungsinhalte 1. Dan Jugend



Vorbereitung : Wartezeit 6 Monate, beginnend mit der Prüfung zum 1. Kyu. Einreichung der Selbsterstellten Kata in grafischer Form. Erläuterung und grafische Darstellung der Katabunkai.

Kihon:

- 1.) Seiken - Choku – Zuki (4 x li/re)
- 2.) Kizami – Zuki (4 x li/re)
- 3.) Gyaku – Zuki (4 x li/re)
- 4.) Oi – Zuki (4 x li/re)
- 5.) Kizami - Zuki, Gyaku - Zuki, Mae - Geri, Gyaku - Zuki, Oi - Zuki, Gyaku - Zuki (1 x li/re)
- 6.) Age-Uke, Gyaku-Zuki, Soto-Uke, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki, Uchi Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Gedan-Uke, Gyaku - Zuki, Shuto - Uke, Kizami - Mae - Geri, Gyaku - Yonhon - Nukite, Mae-Geri (hinten absetzen), Gyaku - Kumade, Gyaku - Zuki (Kiai) (1 x li/re)
- 7.) Shiho - Uraken – Uchi (1 x li/re)
- 8.) Shiho - Hiji – Uchi (1 x li/re)
- 9.) Shiho - Geri (Zenk. Dachi) (1 x li/re)
- 10.) Sanbon - Mae – Geri (4 x li/re)
- 11.) Sanbon - Yoko – Geri (4 x li/re)
- 12.) Sanbon - Mawashi – Geri (4 x li/re)
- 13.) Sanbon - Ushiro – Geri (4 x li/re)
- 14.) Sanbon - Uramawashi – Geri (4 x li/re)

Kata :

- 1.) Kata von 15 Kombinationen (mind. 30 Techniken) (Bunkai)
- 2.) Heian Shodan (Block rückwärts und Angriff vorwärts)
- 3.) Heian Nidan (von der letzten zur ersten Technik)
- 4.) Heian Sandan (Block und Angriff rückwärts)
- 5.) Heian Yondan (Block vorwärts und Angriff rückwärts)
- 6.) Heian Godan (von der letzten zur ersten Technik)
- 7.) Bassai Dai (Bunkai)
- 8.) Kanku Dai (Bunkai)
- 9.) Tomari Bassai (3 x Bunkai)

Kumite :

Kumite Kata Azato 1 - 23