



# Prüfungsprogramm Karate Kampfkunst



## 3. Kyu

**Vorbereitung:** Wartezeit 6 Monate, beginnend mit der Prüfung zum 4. Kyu.

**Kihon – Grundtechniken und Kombinationen** (letzte Technik mit Kiai)

**Kombination 1** (1 x li/re)

Beginn Hachiji Dachii

vor mit Age-Uke, Gyaku-Zuki, Age-Empi-Uchi

zurück mit Soto-Uke, Yoko-Empi-Uchi, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki

Mawate mit Uchi-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki

Mawate mit Gedan-Uke, Gyaku-Zuki

Mawate mit Shuto-Uke, Kizami-Mae-Geri, Gyaku-Yonhon-Nukite, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Mawashi-Empi-Uchi

**Kombination 2**

(2 x li/re, die Fuß-Techniken sollten gegen einen Medizinball geführt werden, Goho Geri Form)

Beginn Kamae

Mae-Geri, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki (nach vorne)

Ushiro-Geri, Yoko-Empi-Uchi (KD), Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki (nach hinten)

Yoko-Geri, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki (zur Seite)

Mawashi-Geri, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki (45°-90° vor)

Ura-Mawashi-Geri, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki (45°-90° zurück)

**Shiho Techniken** (1 x li/re, die Techniken sollten gegen einen Medizinball geführt)

Shiho Gyaku Zuki

Shiho Uraken Uchi

Shiho Empi Uchi

**Kata**

1.) Tekki Shodan & Bunkai

2.) Heian Kata & Bunkai (Heian 1 bis 5)

**Kumite Kata Azato**

Technik 1 - 23