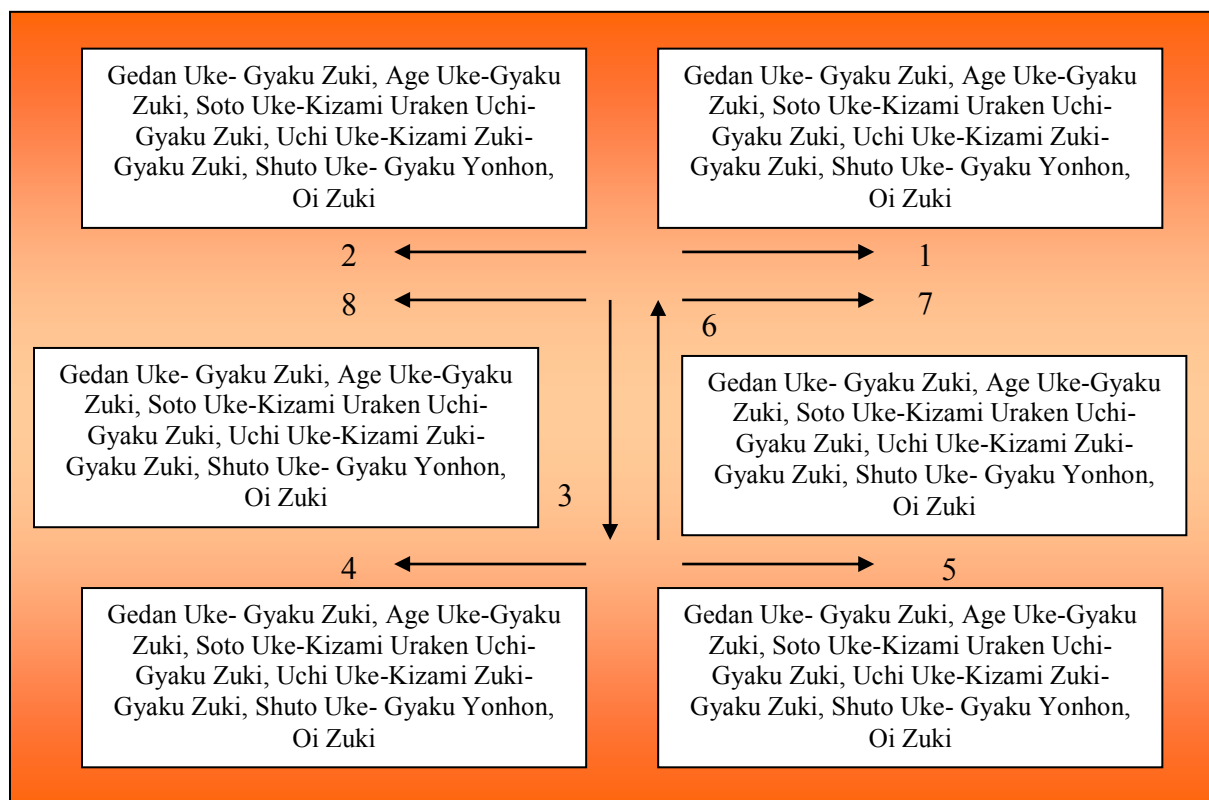


Prüfungsinhalte 7. Kyu



- 1.) Rollen – vor und zurück mit linker und rechter Seite
- 2.) Kihon Kata 7.Kyu
- 3.) Shiho Gyaku Zuki (1 x links und rechts)
- 4.) Kata – Heian Nidan
- 5.) Technik 1 – 8 der Kumite Kata Azato

Uke Kata 7.Kyu



Beide Kata (Uke & Geri) werden hintereinander ausgeführt, dabei geht der Ausführende nicht nach der ersten kata in Shizentei, sondern beginnt direkt nach der letzten Technik mit der Geri Kata.

**Prüfungsprogramm KLVMV
Stand 15.11.2016**

Geru Kata 7 Kyu

