

Prüfungsprogramm KLVMV

Stand 15.11.2016

Prüfungsinhalte 9. Kyu



- 1.) Rollen – vor und zurück mit linker und rechter Seite
- 2.) Kihon 5 Wiederholungen
Age Uke vorwärts
Soto Uke rückwärts
Uchi Uke vorwärts
180 ° Drehung – Gedan Uke
180° Drehung – Oi Zuki
180° Drehung – Mae Geri
- 3.) Kata – Taikyoku Shodan
- 4.) Gohon Kumite

Erster Angriff:	Tettsui Uchi jodan	Verteidigung: Age Uke und Gyaku Zuki jodan
Zweiter Angriff:	Oi Zuki chudan	Verteidigung: Soto Uke und Gyaku Zuki chudan