

Prüfungsprogramm

zum **9. Kyu** **weißer Gürtel**

Kihon :	6 x	ST (im Stand)	Choku-Zuki	(Oberkörper bleibt gerade - Körperachse beachten)
	6 x	ST (im Stand)	Age-Uke	(Oberkörper abgedreht - Körperachse beachten)
	6 x	ST (im Stand)	Soto-Uke	(Oberkörper abgedreht - Körperachse beachten)
	6 x	ST (im Stand)	Gedan-Barai	(Oberkörper abgedreht - Körperachse beachten)
	6 x	ST (im Stand)	Mae-Geri	rechts/links (Arme seitlich)

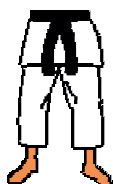
HD = Hachiji-Dachi ST = Shizentai ZK = Zenkutsu-Dachi KK = Kokutsu-Dachi KB = Kiba-Dachi

Kumite : *im Stand* (Hachiji-Dachi / Shizentai)

6 x	Angriff:	Choku-Zuki	(Jodan) rechts beginnt	Letzter Angriff mit Kiai !
	Abwehr:	Age-Uke	nach der letzten Abwehr Konter mit Choku-Zuki mit Kiai	
6 x	Angriff:	Choku-Zuki	(Chudan) rechts beginnt	Letzter Angriff mit Kiai !
	Abwehr:	Soto-Uke	nach der letzten Abwehr Konter mit Choku-Zuki mit Kiai	

Kata : **entfällt**

Erklärungen :



Hachiji-Dachi
Shizentai