



Prüfungsprogram 7. KYU



Bedingungen

- ✓ 6 Monate und mindestens 20 Trainings nach dem Erhalt des 8. Kyu
- ✓ Beherrschung des Inhalts des 10., 9., und 8.

In Anführungszeichen "...", haben wir die Übersetzung einiger japanischer Begriffe.

Tai / Ashi Sabaki ("Bewegungen des Körpers / der Beine")	1	ushiro ashi tenkan	Den vorderen Fuß aus der Linie herausholen. Anschliessend mit dem hinteren Fuss um sich hinter herum drehen. Links und Rechts ausführen
Ukemi ("Stürze")	2	Ushiro ukemi	Rolle Rückwärts nach hinten auf dem Rücken, 2 ^e (seitlich) und 4. Form (springen) links und rechts
Undo		Übungen	
	3	Yubi no saki kara Ki wo dasu taiso 9 undo	Ki-Energieausweitungsübung bis an die Fingerspitzen
	4	Angriff ikkyo undo (stoßend) auf den Schultern von vorne und von hinten: In kiawase verwandeln und eine Technik anschliessen ausführen.	
TACHI WASA			"Im Stehen"
Angriffe		Techniken	
Shomenuchi	5	Tenchinage	Ausweichen nach außen , Kontrolle des Ellbogens, Projektion von Himmel zu Boden, indem du mit dem Bein hinter <i>Uke</i> und dem Arm vor seiner Kehle eintreten
	6	Kotegaeshi	Ausweichen nach außen , Bärenatze mit irimi tenkan tenshin Bewegung
	7	Ikkyo Omote	Unter dem Ellbogen blockieren, den Arm auf das Knie absenken, im Zickzack gehen, am Boden fixieren
Shomenuchi kiawase	8	Iriminage	Mit irimi tenkan kaiten in den Nacken greifen, mit einen Schritt nach vorne und Arm vor der Kehle hinter Uke eintreten und Wurf ausführen.
BUKI WASA			"Waffenpraxis"
<i>Jo</i> - aus der Linie auf <i>Shomen-Angriff</i>	9	10 x	Schritt aus der Angriffslinie ohne Hand oder Bein hinter sich zu lassen. Arm und Bein müssen auch aus der Angriffslinie.
<i>Bereits suburi</i> n° 1,2,3	10	1. Choku tsuki	Jede Übung 4x links und rechts
	11	2. Gaeshi tsuki	
	12	3. Ushiro tsuki	