

7.Kyu – Orangegurt



Kinder

Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Mawashi Hiza Geri*
2. *Kette Junzuki*
3. *Kette Gyakuzuki*
4. *Junzuki No Tzukomi*
5. *Gaykuzuki No Tzukomi*
6. *Nagashi Uke*
7. *Mawashigeri*
8. *Sokutei Mawashi Uke*

Renraku Waza – Kombinationen

1. *Maegeri – Mawashigeri – Gyakuzuki*
2. *Mawashigeri – Uraken – Mawashigeri*

Kata

Bisherige Kata kann geprüft werden

1. *Shodan*

Kumite / Selbstverteidigung

Freie Verteidigung gegen:

*Festhalten an den Handgelenken, Klammern von Vorn und hinten.
Demonstration von Kopfdeckung bei Faustangriffen oder Ohrfeigen*

Fallschule

Vorwärtsrolle, seitlich rechts/links fallen

Demonstration

Von Grundtechniken am Partner, nach Wahl des Prüfers