

8. Kyu – Gelbgurt



Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Kamaete*
2. *Junzuki*
3. *Gyakuzuki*
4. *Jodan Uke*
5. *Uchi Uke*
6. *Soto Uke*
7. *Gedan Barai*
8. *Maegeri*
9. *Maegeri Kakato Chudan*
10. *Maegeri Kakato Jodan*
11. *Maegeri Kekomi*
12. *Maehizageri*

Wendungstechniken nach Ansage des Prüfers

Renrakuwaza – Kombinationen

1. *Maegeri – Gyakuzuki – Maegeri Kakato Jodan*
2. *Maegeri Kokomi Chudan – Gyakuzuki – Maehizageri*
3. *Maegeri Kakato Jodan – Maegeri Kekomi*

Kumite

Angriff: *Tzuki Jodan* **Abwehr:** *Frei*
Angriff: *Tzuki Chudan* **Abwehr:** *Frei*

Demonstration von Grundschultechniken am Partner, nach Wahl des Prüfers

Selbstverteidigung

Einfache SV-Techniken gegen: Festhalten einer Hand, beider Hände

*Würgen mit den Händen von vorn, der Seite,
von hinten*

Kata

Taeyoko