

## 7.Kyu – Orangegurt



### Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Mawashi Hiza Geri*
2. *Mawashigeri Kekomi (auf das Fußgelenk des Gegners)*
3. *Kette Junzuki*
4. *Kette Gyakuzuki*
5. *Junzuki No Tzukomi*
6. *Gaykuzuki No Tzukomi*
7. *Shuto Uke Jodan vorgehen Shuto Uke Chudan*
8. *Shikake Uke*
9. *Ude Nagashi Uke Jodan*
10. *Uchi Harai Uke*
11. *Nagashi Uke*
12. *Mawashigeri*
13. *Sokutei Mawashi Uke*
14. *Mawashi Ashi Geri*

### Renraku Waza – Kombinationen

1. *Maegeri – Mawashigeri – Gyakuzuki*
2. *Surikomi Mawashigeri – Maegeri Kakato Jodan*
3. *Mawashigeri – Uraken – Mawashigeri*

### Kata

*Bisherige Kata kann geprüft werden*

1. *Shodan*

### Kumite / Selbstverteidigung

Frei Verteidigung gegen: *Tzuki Jodan, Tzuki Chudan, Maegeri, Mawashigeri*

*Würgen: vorn, hinten, Seite*

*Eine traditionelle Kumiteform  
nach Wahl des Prüflings*

## **Fallschule**

*Vorwärtsrolle, seitlich rechts/links fallen*

## **Demonstration**

*Von Grundtechniken am Partner, nach Wahl des Prüfers*

## **Theorie**

*Der Prüfling muß in der Lage sein; mindestens vier verschiedene Karatesysteme Namentlich zu nennen; über das Notwehrgesetz informiert sein; Fragen zur Etikette zu beantworten*