

Kinder-Prüfungsprogramm im Koryû Uchinâdi Kenpô jutsu



Version November 2015

Dieses Prüfungsprogramm zeigt dir die ersten Schritten auf deinem Karateweg. Schau dir vor der nächsten Prüfung an, was du als nächstes zeigen musst. Wenn du etwas nicht verstehst, frag im Training nach.

Grundlegende Techniken	Allein auszuführende Formen	Mit dem Partner auszuführende Formen
8.Kyû - gelber Streifen		
Age uke, Gedan uke, Uchi uke 1 Fußtritt ¹ Ukemi: Stürze	Tsuki waza (Age-, Gedan, Uchi uke)	Tsuki waza (Age-, Gedan, Uchi uke) 1 Tegumi ¹
7.Kyû - orangener Streifen		
Soto uke, Kake uke, Shuto uke 2 Fußstritte ¹ Ukemi: Rollen	Tsuki waza (komplett) Shiho uke 1	Tsuki waza (komplett) 3 Tegumi ¹
6.Kyû - grüner Streifen		
alle 6 Abwehrtechniken mit Konter 3 Fußstritte ¹	Heishu waza Ukemi kata	Heishu waza 4 Tegumi ¹
5.Kyû - Gelbgurt		
diverse Ukemi aus dem Stand und über Hindernisse mehrere Fußstritte	Shiho uke 2 Ne keru waza	Taisabaki oyo 1-3 Ne keru waza oyo Keri tachi waza 5 Tegumi ¹

¹ nach Wahl des Prüfers