

SOK – Prüfungsordnung

Kihon aus Heian shodan

8.Kyu gelb

1. ZK ⇒ Gedan barai
2. ZK ⇒ Oi zuki chudan
3. ZK ⇒ Age uke
4. KK ⇒ Shuto uke
5. ZK ⇒ Mae geri chudan
6. KB ⇒ Yoko geri kekomi, vorne übersetzen (3x li / 3x re)

Kihon aus Heian nidan

7.Kyu orange

7. KK ⇒ Haiwan uke jodan
8. ZK ⇒ Tettsui uchi chudan (Arm stehen lassen)
9. KK ⇒ Shuto uke
- 10.ZK ⇒ Uchi uke in Gyaku hanmi
- 11.ZK ⇒ Gyaku zuki chudan
- 12.ZK ⇒ Morote uke
- 13.ZK ⇒ Mae geri
- 14.KB ⇒ Yoko geri kekomi, vorne übersetzen (3x li / 3x re)
- 15.ZK ⇒ Mawashi geri chudan

Kihon aus Heian sandan

6.Kyu grün

1. KK ⇒ Uchi uke
2. KK ⇒ Shuto uke > Schritt vor ZK mit Morote nukite (3x li / 3x re)
3. KK ⇒ Morote uke
4. KB ⇒ Tettsui uchi chudan > Schritt vor ZK Oi zuki (3x li / 3x re)
5. ZK ⇒ Mae geri jodan
6. ZK ⇒ Yoko geri kekomi
7. KB ⇒ Yoko geri keage ,vorne übersetzen (3x li / 3x re)
8. ZK ⇒ Mawashi geri (chudan oder jodan)

Kihon aus Heian yondan

5.Kyu blau

1. KK ⇒ Haishu uke jodan
2. ZK ⇒ Juji uke gedan > Schritt vor Morote uke (3x li / 3x re)
3. ZK ⇒ Yoko geri keage, absetzen mit Mae empi uchi
4. ZK ⇒ Gyaku shuto uchi jodan re, Age shuto uke li,
⇒ re Mae geri, absetzen in Kosa dachi mit Uraken uchi,
li Bein zurück in ZK mit Uchi uke - Ren zuki (5x)
5. ZK ⇒ Kakiwake uke > Mae geri jodan (3x li / 3x re)
6. KK ⇒ Shuto uke
7. ZK ⇒ Yoko geri kekomi
8. ZK ⇒ Mawashi geri (chudan oder jodan)